國術統一月刊社叢書

明 俞大猷先生原著

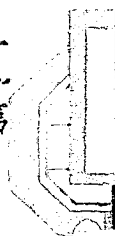
平江 向愷然先生註釋

子母三十六棍

社刊



第一集 第一冊



國術統一月刊社發行
中華民國二十五年七月十五日出版

理論

讀蔣委員長『文武合一德術兼重』等訓詞書後

姜俠魂

人類生存之維繫，有兩途徑焉。一：爲和平而奮鬪，一：爲愛羣而互助。自然與社會，莫不循此兩原則進化而創造之，排除之，逐步而漸進。欲求此兩原則之精神，恢弘發達，以充實其創造力排除力者，惟有鍛鍊各箇人之精神體魄，養成羣衆之基本力量——教育，始克禦馭自然，戰勝環境，俾達維繫生存之道也。

例如：原始時代，人類與禽獸同處，因爭居奪食，人類爲環境計，不得不與禽獸戰

，卒能努力制勝。黃帝爲愛羣計，不得不因生存而與蚩尤鬬，驅逐蚩尤，克定中原。

又如：黃帝之作宮室，製造舟車，及指南針。神農之嘗百草，發明醫藥。螺祖之養蠶製絲。后稷之農耕稼穡。大禹之疏濬洪水等等。悉係依據奮鬬、互助、兩原則之精神，主宰宇宙，利用自然，維繫人類之生存，保持羣衆之安全。而吾人得運用天賦，以自强不息，日臻進步，創造文化矣，發明學說矣。在秦漢以前，吾國之文化學說，爲最發達時代。時雖派別各殊，偏頗囂雜，自孔子出，歸納各流，粹集大成。創制禮、義、廉、恥、之四維，爲人羣之紀綱。規定禮、樂、御、射、書、數、之六藝，爲作育人才之標準，亦卽爲人類主宰宇宙，扶輪文化之原動力也。故曰：『四維不張國乃滅亡。』又曰：『有文事必有武備，』謂彼時國民教育之口號也可，謂爲富國强民之大方針也亦可。

迨秦漢以後，人類承襲先哲創造之餘蔭，環境已臻安適，而專制毒燄。蓋强有力者，塗毒人羣，把持天下，壟斷財富，結黨營私，企圖其萬世一系之皇室。所謂君主帝王之授意，腐儒庸臣之附和，創爲『重文輕武』之秕政，謬說紛呈，剝奪民權，從此吾人卽日處於違反生存之途徑上，而于畸形發達狀態中苟求生活。厥後之政府，致治方針，亦靡不循重文輕武之軌例，歷朝陳陳相因。但對於所重之文，不過試帖呫嗶，非治國平天

下之大道。而於所輕之武，則竟廢棄强種立國，鍛鍊國人，最優美最適合之武術，摧殘之，湮沒之，使其不克發揚光大，甚至淪爲江湖末技。其忍心害理，戕賊民族，莫有甚於斯者！

歷觀史冊，武力之盛衰，往往與國家之强弱爲正比例。自秦漢作俑，歷代帝王，初則莫不利用武力。及天下旣得，欲以國家爲其私產而保持之，于是禁忌武力，使民衆精神萎靡，失反抗之能力。外侮內訌，遂接踵而起，其子孫之統治權，終于爲强者所刼奪以去，身首異處者有之，流離失所者有之，且累及吾民，亦遭池魚之殃。豈知欲利用政策以弱民，冀倖保其一家繼續不替之皇室者，適足以貽害其子孫，遭人間極度悽慘之橫禍也。噫嘻！如此一轉移間，數千年以迄於茲，吾族種積弱致貧之因，得萬刼不復之果！吾故曰：古今中外之專制帝王其毒且愚者，洵推中國爲第一矣。

蹉跎復蹉跎，迨至現代，歐風東漸，國家貽譏爲東亞病夫，民族狀態成半身不遂。自救救人之精神，旣無從寄託，主宰宇宙，戰勝環境之基本力量，消失殆盡。致旱潦頻仍，憂侮環生，習非成是，不足爲怪，喧賓奪主，司空見慣。沉淪危機，至於斯極！言念及此，曷勝痛恨！

粤稽吾國固有之武術，創始久遠，編者不敏，以二十年來，於友儕典籍間，周諮博問，推厥源流，知尚在原始時代。蓋人類與禽獸同處荒郊，各圖生存，在互相戰勝環境情形之下而生活，人為萬物之靈，運用天賦，模仿生物類抗拒趨避之動作姿勢，乘隙蹈瑕，戰勝物類。亦所謂優勝劣敗，物競天擇之公例歟。然吾人類即因羣策羣力，在同一戰線，仿傚抗拒趨避之結果，即成武術之雛形矣。於是武術中動作姿勢，具有物類種種之形態，若龍躍、虎攫、猴蹤、鷹隼等狀。

黃帝戰勝蚩尤時代，武術已漸臻具體，廣黃帝本行記云：『帝採首山之銅，鑄劍，以天文古字題銘其上。』又太白陰經謂：木兵始於伏羲，至神農之世，創石為兵，如石砮見於國語，石斫石椎見於說文，石刀石犢見於任昉述異記，黃帝之時，以玉為兵見越絕書。故三代時玉器多象兵器之形。及黃帝之世，因玉石不足以為殺人之利器，乃舍玉石用金屬，以制刀、劍、矛、戟等器。

綜之：武術發明之動機，是為人類生存途徑中絕對重要之元素，雖代有演化，因遭受專制之影響，竟難普遍發展，恢弘擴大。偶因時勢關係，為利用者所鼓動，亦能興盛一時，然終遭專制寡人忌嫉摧殘，絕無愛護維繫之者，已略如上述矣。

孫總理于倡導革命之餘，高瞻遠矚，洞窺癥結，間嘗鼓吹武術，彪炳遺著於先。而蔣委員長，繼承　總理未竟之志，奠都南京，與諸先覺，實力贊助，創立國術館於後。頻年以來，上下一致之提倡，民衆對武道之信仰日漸增進。斯非我　委員長鑑古垂今，偉見獨具，而頒布認眞提倡之通令，一再督促全國，積極實施，始能頓改舊觀，造成風氣。否則安足以臻斯盛況哉？　蔣委員長駐節成都時，疊次出席擴大紀念週，其第三第四次講述：『今後教育方針應竭力提倡武藝』，並『救國治川以文武合一，德術兼重爲標準』等訓詞。掃除昔日專制之餘毒，啓發文武並重之觀念。猗歟盛哉！武道何幸，欣逢委員長之鼎言表彰，從此我武維揚，藝重士林。及在報端得讀全文，以闡明吾國六藝與四維之精義，啓迪吏民。蓋禮、義、廉、恥、者，猶國之四柱也：禮、樂、御、射、書、數、者，包含文化、政治、經濟、武備、諸科也。國因四柱而立，再輔之以六藝，灌輸國民，而教育之，鍛鍊之，國家鞏固，民族復興，在指顧間耳。

按諸吾國當此新舊過渡時代，人民思想紛歧駁雜，對道德上之標準，無所適從，且天災人禍，接踵而至，我　委員長於此狂飈驟雨中，運用大無畏精神，創造新生活運動，爲施行新道德之樞紐，以定中流砥柱之方針。復廼宣揚昔日聖哲「文事必有武備」之遺

規，作對症發藥立國禦侮之途徑，非具丕烈鴻巍之良謨，濟世拯危之心胸，必無此弘籌碩畫也。

蓋吾國積弱致貧之根本原因，遭「重文輕武」之影響所致，已推論於上。但時至今日，救亡圖存，固難稍緩，當務之急，健民尚矣。既認定體育之發達普遍與否？於國勢之振替為正比例，按諸內容，體育實施之方案，雖屢經　委座暨主政諸公，一再通令飭遵，以實際情形論：全國體育界之趨勢，仍在徬徨靡定，趨向不一，既乏標準之可定，又難統一之希望。其故究安在乎？編者不敏，爲民族環境計，爲國家興亡計，不忍言！亦不忍不言！

在一方面，我國固有之武術，在前有　總理之鼓吹，於今有　委員長之倡導，武術本身，民衆信仰，雖已漸趨佳境，然尚在亟須整理之階段，固亦毋庸諱言者也。

在又一方面，隨時代而東漸，稗販而紛至之西洋競技，居吾國體育界之主位，人才輩出，成績可觀。惜學派紛歧，主張各別，既無嘉納治五郎之中心思想，能利用他人之成法，融會貫通，名曰大和魂喚醒日本，卒能戰勝俄人，彪炳於維新史上之人物。又不能若希特勒青年團組織與訓練之雄厚魄力，確定適合國情之競技武術，部勒國人，指導

民衆，以應付環境，造成整個的復興民族，樹成疆域之武風。

然吾國與昔之日德兩國較，社會組織固不同，且亦因體育界各領袖勢均力敵、統一為難也。而急切不容稍緩，亟待復興之情勢，亦恰與維新前之日本，大戰後之德意志，正相彷彿。吾政府每年供給體育界偌大之經費，數十年來結果之所得，與日德兩國比較，相差不能以道里計。矧國勢嚴重若是，復堪敷衍將事耶？不敏如編者，曷若以全國之體育訓練權，付託於 委員長，俾運用權威，足收事權統轄，事半功倍之效。規畫整個訓練國民方針，確定其適合環境，最切實用，於自衛、於健康，並於軍事有密切關繫之競技武術，以充實國防為第一主義之標準也。一面統制全國男女老幼，各擇所宜，限期練習，實施其方案，嚴密其組織。近來報章及友儕之傳聞，於體育之抉擇，符合理標準化，成績已逐漸普遍化之省分，惟湘省何主席，頗努力及斯，數日前，晤湘友曰：一日何主席揭文訓練，招收千人，詎不一小時集，悵悵而退者已數倍之多。餘若山東青島亦甚可觀。模範在邇，足資考察，固不必遠涉重洋始堪借鏡也。

編者於體育固門外漢，無權無能，而翹企吾族復興，朝夕盼望，則不敢後人，而吾族其何以能復興之先決問題，即能否鍛鍊國人之合理化普遍化耳。故敢對于 委員長所

定『文武合一德術兼重』之主張，擴大其意義，獨斷其乾綱，創造偉大之新中國，毅然決然，以挽救此危難之局，先宜鍛鍊國人入手。同時輔之以各種積極建設，民族精神之發揚，國民經濟之基立，本標並治，兼程疾馳，不出三年，何患不恢復主宰宇宙，戰勝環境之基本力量，而達民族復興之目的耶？編者因誦讀　委座訓詞三文，竟有所感想，及附入希特勒青年團之組織與訓練一文，藉資參考外，爰特稍加論列，奉陳於　高明之前，尚維　垂鑒焉。

二四、八、十七、

俠魂按：本篇成，翌晨就正於老友唐范生返，閱案頭之申報，見有科學叢話『生物界戰爭與互助』一文，適足爲本文之參證，因與立意有關，亦採列於後。

（附）生物的競爭與互助

從周

競爭與互助，在生物的生存和其進化過程中，究竟那一個要素居於決定的地位，是曾有過不少的爭論的。當然，生存競爭是達爾文的科學的發現，他即根據這一基本法則來解釋生命演進之自然的歷史過程，這是人人所知道的，但是，那以許多互助的事實作爲生物生存的根據，並用來反駁達爾文的學說的，則有克魯泡特金的理論，這也是人所

共知的。這裏我們且就生物界的實際現象來說一說這兩種理論罷。

生物是不是有生存競爭呢？這差不多已經是不需解說的事實了。因爲在動物裏，老鼠雖然不是爲貓而生的，然而那一切强大的動物以其他弱小的動物爲食料，動物自相吞食的現象，便是一種生存競爭。在這種生存競爭條件下，各種强大的動物首先就在生理上逐漸配備好了許多足以克敵制勝的鬬爭武器，如像獅虎的銳牙利爪，犀牛的尖角等等，就是一例，蝴蝶的花紋，寒帶動物的白色，一切動物都多少具有保護色，以及馬善奔馳，兔善逃逸，又都是爲了生存競爭而具備的避害技巧。在植物方面，同種植物或異種植物叢生一處，則强壯的一枝往往能夠肥大成長，而弱小的一枝便會漸次枯萎死亡，乃是由於牠們在肥料爭奪中有了優勝劣敗的選擇的結果。整個生物界都在弱肉强食中，在適應環境的苦戰和制勝避害的競爭中，在雌雄競擇的淘汰中，不知滅絕了多少種系，新出了多少種系。所以生存競爭的確是生物演進的法則，是很科學的理論。

然而，在反的方面，生物之演進過程中亦同樣有互助的事實，我們首先從動植物的相互關係來說，牠們就是因爲建立在廣泛的相互依存的關係上，彼此才獲得了共同生存的。一切動物，都是要靠有植物的存在和牠們的工作纔能夠生存，這件事是有充分的證

明的。因爲不但由於動物的大多數都要以植物爲食料，沒有植物的生存就沒有那些動物，動物是以獲得植物之助而生存的，而且也因爲一切生命不可缺乏的空氣中的氧氣，幾乎完全是由植物所造成的。蓋在原始的地球，其存在於大氣中的自由氧氣非常的少，甚至可以說沒有，大氣中的氧氣乃由於植物的逐漸繁殖，吸收空中的水與鹽類，實行化學的分解作用，分解了炭酸氣而將氧氣釋放於空中，以供動物呼吸之用，動物纔能在自身中行其氧化作用，以資營養。如果要問動物所需的一切滋養料，如蛋白質糖類等等是怎樣得來的，那麼可以說同樣是由於植物借日光分解炭酸氣原子之後而造成的。所以植物是動物一切食料的製造者，牠是製造動物所需的一切營養品的工人：以此對動物行其互助。反之，動物是呼出炭酸氣的，此種炭酸氣却永爲綠葉所獲得，並加以分解而營養植物自己。動物又常排出氮素廢物，如智利的千萬海鳥所排出的氮素廢物，形成硝酸鹽而供給植物的消耗，便是事實。至於蚯蚓及許多微小虫類之蠹鬆土壤，製造肥沃優美質的地域，用作植物生存的樂園，虫媒花植物之賴昆虫傳遞花粉等等，亦是動物對於植物的生存上之互助。

在動物自身中彼此互助以生存者，其事亦至繁。在一切羣居動物與似有動物社會的

結合者中，如蜂類的分工，蟻類的合作，布利姆所見之老猿拚生以救其落後危殆的幼猿，許多羣居動物在探索食物，遷徙，居住，禦敵時都能互相顧慮等等，固是較爲顯者的，卽在許多有特殊生活方式的動物中，亦累累發現。尼羅河產的某種睢鳩常爲鱷魚食去水蛭，故雖偶爾誤入鱷魚口中，鱷鳥亦能復釋之使出；小鰭借大水母而庇蔭於其體下，獸棲鳥之棲於牛身爲之潔皮；安姆飛柏林魚與海葵共棲；寄居蟹藏其尾於油螺或他種貝類之中，而貝類則置海葵於其頂以爲蔭蔽和兵器，海葵亦借此得以移動等等，卽其例證。植物中亦復有許多互相互助以謀生存的。比如豌豆根上有許多細菌植物寄生，一方面細菌以此幫助豌豆吸取養分，疏鬆土質，而另一方面細菌亦靠寄主提供炭水化合物。石南植物常生於荒瘠之地，其所賴以吸收水分，有機物，並固結空氣中的氮氣的，卽爲一種菌類，若無此菌類附於其身，則石南植物卽不能生存。

由上述的種種事實看來，競爭與互助在生物中皆有至夥且繁的事實作爲證據，則此兩種自然法則和學說理論怎樣能在相反的對立中並存，似乎是很難說明的了。其實不然，我們如果懂得生物生存的方式是很複雜的，在維持其個體與種屬上，任何生物也不能完全放棄其自保本能，亦不能完全不依靠生命界的協作卽可生存，則在生存中既需要競

爭也需要互助之理，就不難通曉的了。生存是生物的目的，而競爭與互助則是達到牠的生存的雙方並進的手段。這兩種手段在爲了適應其生存要求的基礎上被統一起來了，生物也必須如此才能生存。

不特如此，競爭與互助在生物的生存中，在生命網之多方面的關聯中，甚至在整個生存之企圖中，根本就不能絕對的區分。因爲生物之採取互助的手段，在一定的對象上是互助，而在別的對象上則是競爭，互助也因此爲了競爭，互助的意義之中包含得有競爭。反之，生物既然爲了競爭而需要互助，那麽競爭是促成了生物的互助事實之產生，競爭之中就必然要有互助的事實存在。由此可知沒有互助便不能競爭，沒有競爭也不需要互助，不能競爭與互助，則生物都不能生存。最勇猛的獅虎，雖然牠們成爲競爭中的無敵者，然而卽使牠們不需要動物儕輩中的任何互助，却不能不需要森林草叢的掩蔽，否則牠縱能不被別的動物殺害，但亦會餓死不易得食。野牛雖弱於虎豹，但到了逃避危險不可能時，也得團結起來鬬爭，而牠們的團結也根本爲了禦敵，爲了競爭。在生物界的現象非常明白，愈是競爭猛烈，愈需要互助，愈是互助的事實發達，愈證明競爭的猛烈。不過牠們之相互互助或競爭，是在一定環境下去講求適當的運用而必然產生的，卽

要自然去選擇牠們採取那一種手段最爲適宜時纔能實現，那種事象，絕不能在任何情形下都採取機械的一面性的手段。猛虎與綿羊，老鼠與貓之間，一般的是不能互助的；而蜂與虫媒花之間却就不能不自然地發生互助，否則皆不能生存。互助與競爭都是爲了競爭生存，因此雖然互助與競爭是並重的，但就生物之自保的動機上說，還是爲了競爭生存之故。我們固然不贊成機械的理解達爾文學說，說生物只以競爭爲唯一的手段，但我們更反對以道德的觀點出發，用互助去包括盡生物的生存法則的一切。這種觀點是觀念論的，因爲生物中的互助不是基於任何道德的觀點，而是基於環境的逼迫和選擇的結果。

至於人類這一生物呢？互助與競爭的法則運用到這裏，則只有贊成綿羊互助地去反對猛虎纔有意義。人類應更廣泛地去估量這兩種手段的價值而爲全人類的幸福去運用它們，無抵抗地反對競爭，和主張綿羊應與猛虎互助，機械地採用着生物界之純自然的法則於人類中，更是錯誤。許多社會學家企圖利用達爾文的學說來辯護人類的弱肉强食的事實，以爲這是適合於生存競爭優勝劣敗的自然法則，這和克魯泡特金以觀念論的純道德觀點出發，認爲人類應毫無條件地採取互助的立場，專教人實行於別人打了右臉時再伸起左臉給他打的無抵抗主義，是完全有害的。

(附) 希特勒青年之組織與訓練

外論社云：從寒唔之街頭，漸漸消逝形影的「希特勒青年」之分隊與小隊，自益擴大成長，使一般人特別注意起來矣。蓋現在德國，一到春季，柏林郊外之綠丘與蔭山，幾全爲褐色或黑色制服之「希特勒青年團」所占領。迨至夏季，到處皆布有「希特勒青年」之天幕陣，此世界週知之國社黨之青年軍訓者也。

所謂「希特勒青年」，乃一總稱之名詞，其中可細分三羣：一、爲自十五歲至十八歲之少年。一、爲自十歲至十四歲之小國民。一、爲自十五歲至二十一之女子青年。今列表以明之。

(名稱)	(制服)	(人員數)
希特勒青年	褐色	約百五十萬
小國民	黑色	約二百萬
德國女子青年團		約百萬
少女團		約百五十萬

總數約六百萬，各組織之單位名稱各異。但最小單位十五人，其次五十人，稍大百五十人，六百人者亦有之，最多爲三千人，小國民少女團亦有三千人者，此爲德國獨立之組織也。以上各組織，皆從屬於「希特勒青年」，乃至「德國女子青年團」。該兩組織之單位，有一萬五千者，七萬五千者，三十七萬五千者，乃最高之團體單位。但握最後之指揮權者，爲今年方滿二十七歲之薛拉哈氏。此種職位名爲「德國青年指導者」，其權力頗大，因此：德稱薛拉哈爲「非官僚組織之大臣」。

「希特勒青年團」之活動，開始於俱樂部之活動。每星期三晚集合十五人或二十人，閱讀希特勒著之「吾儕之鬪爭」，及其他國社黨指導者之著書；或聽國社黨責任者之簡單的演說播音，或自由討論專件，或作種種雜談。

希特勒運之特徵，會留意於其部下乃至大衆之心理的影響，在俱樂部之會合。主其事者或小隊長乃至分隊長，一見參加者有倦色，卽飛機之構造，而且實際製作飛機之小模型。

德國又有「希特勒海洋青年團」之組織，在各方面亦占有重要之地位，每週土曜日由國家規定爲「青年日」。凡屬「希特勒青年團」者，無論在戰場或學校，全部在「希特勒青

年」內受訓練。

活潑的「希特勒青年團」之野外訓練，門天幕生活爲最有重要意義。故有僅一夜露宿組織者，且遇有機會，則組織數日之露宿。去年國社黨大會時，「希特勒青年」，數日露宿天幕，一切生活技術，概發揮其自動能力。「希特勒青年團」之指導本部，當充分利用其活氣，尤其訴諸於冒險之一點，更具有非常成績。彼等平常散處於青年寄宿社，即各青年寄宿社，實爲「希特勒青年團」之大本營也。

吾人爲了解「希特勒青年」在如何方面有其活動之領域？則首先不可不檢閱「希特勒青年」全國指導部之機構，即(一)組織、(二)人事、(三)社會、(四)會計、(五)救護、(六)訓練、(七)教育、(八)新聞、(九)播音、(十)外交、(十一)青年諸團體、(十二)青年寄宿舍。其中可特書者，即社會部之活動，在國社黨專政以前，此部爲「希特勒青年」中之病弱況，現在設備完善，活動亦最有力也。據德國青年指導者薛拉哈之主張，「希特勒青年團」之八成，皆有相當職業者，但在，使用於運動乃至於體育，「希特勒青年團」努力運動之成績，恰與日本獎勵(柔道)，(弓射)階級相一致也。

「希特勒青年」，以青年指導青年爲號召，現任及退伍之官吏與軍人，皆不能任指導

之責。以青年自身爲指導，則此種指導者之選擇，乃爲最重要之任務。青年指導者與青年敎師，乃兩種不同之事體，因此，學校之先生，未必爲優良之青年指導者。同樣青少年團體之各單位組織之年輕指導者，亦未必爲最用功之生徒。

以上爲德國「希特勒青年團」全貌之特徵，此爲極表面的觀察，而其運動之底蘊，尙有二大暗流。

其一：「希特勒青年」在政權獲得以前之運動，完全以「反政府」「反制度」之口號號召統率，當時有七百萬之失業者，以反對政府之軟弱外交爲成功國社黨政府之樹立。但此種鬪爭心，到現在除對外關係，與其謂爲不必要，毋甯謂爲危險。故彼等一言及現在能力之發揮，則極端發揮其個人主義，卽在職業競爭方面，由能力本位轉任於事業本位，卽實際上國社黨之努力，已向國民一致，民衆共同方針逆轉，雖然以演說播音，宣傳國民一致，民衆共同，但實際行動事實不同。

其次之問題，卽德國定軍備再建後，青年敎育，究竟如何！突擊隊已具國社黨精銳部隊之決心，而在鄉軍人之組織，又認爲有大團體組織之創設。「希特勒青年團」，對於年齡較大部隊，施行直接軍事訓練，而未來之國社黨員及國家首腦政治家，又不能不期

待於「希特勒青年」之指導者。今後「希特勒青年團」各國皆觀測將成爲軍事組織。的確，事實上亦將積極向此方進行也。

「希特勒青年團」之組織，乃樹於指導者原理之上，因此，此組織有硬化之憂慮。其微妙問題，即對宗教問題，亦國社黨之所謂世界問題也。國社黨諸公，不言論與原則，所謂世界觀者，非哲學者也。簡定之，即血統之世界觀，民族之世界觀也。如此則與基教相違，此種國社黨的宗教觀之重要的柱石，即「希特勒青年」。因此，「希特勒青年團」不斷地在新舊教會之間常起摩軋，在「希特勒青年」方面，不反對基督教，亦並無直接關係，但國社黨之血與民族之世界觀，無論如何？與基督教實衝突者也。不過此種衝突，乃將來之問題耳。

「希特勒青年」運動，如指導所言：乃近代之運動，從此點上觀察，則「希特勒青年」運動，非復古之運動也。

褚民誼先生演講

就浙國術館館長訓話

國術專家褚民誼先生，今春受聘為浙江省國術館館長，乃於三月十五日蒞杭，由該館副館長蘇景由氏率領全館教職員暨國術訓練員專修班學員及國術小學學生二百餘人，歡迎至裏西湖省國術館，稍事休息，褚氏即登該館大禮堂舉行就職典禮。並即席訓話。語多懇摯，茲特紀錄如次：

各位同志：民誼提倡國術，素願以身作則，重職責而不必拘名義，此次承蘇先生迭次來申敦促民誼就浙江省國術館館長職，民誼雖自慚淺陋，不敢承受鉅艱，然以誼屬故鄉，又不敢固辭，好在蘇先生主館以來，事業進展，並無躭誤，而辦理國術小學，尤見精神，各地請求參加者，殊為踴躍，祇以限於地位經濟，不能擴大，小小團體，短短努力，即有此成績，不勝欽佩。

浙江省國術館，在魯故主席詠安先生長館時，兄弟常來晤面，爾時曾為之講演太極

操動作孕義，深荷贊同，惜不久逝世，致缺乏一倡導者，殊爲扼腕！

此間國術館剏始於張靜江先生，張氏且曾舉行盛大之國術遊藝比賽大會於杭垣，各方蒞臨參加者遍全國，意義深長，效果卓著，各地聞風景從；始能將國術一道，普遍全國。良以國術費省效宏，不如田徑賽球類賽既要廣大場合，又要鉅量經濟，方可舉辦，故以國術推行之於各鄉村爲健康教育之基礎宜無往不通，所向皆克，此點余去年在青島時，即得一確證。蓋青島各市鎮鄉村，無一地無鍛鍊國術之所，無一人不鍛鍊國術，民風健捷，胥基於此。故余在京時，亦於京市民衆體育會努力提倡拳腿功夫以及踢毽子划船，游泳，自由車等方法簡便耗費微少的運動，來做我們的鍛鍊，並因着法簡費少的關係，推行也特別順利，這一點，是可以使我們大家效法的。

在這裏，我們更應該知道蔣委員長所倡導的新生活，實行條件，大半是在體育，即如「清潔」「禮貌」等點，不是一個萎弱的人所能做得到的。因爲體魄一健全，則心地也能光明起來了，心地一光明，則自然地能走向「清潔」「禮貌」方面去，接物處事，能整齊劃一，生活過程，能有條不紊，習勤服勞，均不畏縮，生產增加，學識進步，這樣，國家的富強，民族的復興，都可以基兆在這裏了。

至於體育的方法，很多很多，不過第一要使從事體育鍛鍊的人們，要有興趣，而且，更要顧到他的體能，要使之能彀把運動做日常生活的調劑。譬如公務員，靜定的時間多，勞腦的時間多，那末應當給予以相當的有益身心的消遣，最好，使之練習拳術。在工人們體力太勞的，那件給予以放鷂子等游息運動，使之得有相當的疎散與淸新的空氣。那樣做去，力量並不消磨，而精神則可奮發，因爲我們從生理上拿電池來比較，體育是蓄電而非發電，劇烈運動，不但是發電而且是耗電。因此我們需要的是柔軟和平的運動，使全身關節，輕靈圓妙，幫助我們在職業得到輔益，而不必練成像牛般堅實粗硬，反而失去了職業上所需要的輕靈圓妙的助益。

今年在柏林舉行世界運動會，國術方面，也預備去參加，本人已經在體育協進會裏提出參加六人，如其有眞好的才具，那末也不妨增加數人，不過所參加的，長短器械，各家拳擊，應該都要有特長，務須精而且博，不但要單打，而且要能對打。雖然這次去並不是比賽而是表演，但想要叫全世界知道中國故有體育如何精妙，選手自應愼重選拔。鄙人也擬乘這次機會，去拿和平的柔軟的而對職業有甚好幫助的太極拳與太極操，介紹給世界各國，使他們拿來和極形惡相的有礙身心的劇烈運動，做一個對比，而且我更

想把太極操之動作及義譯成英法德文說明，供獻給全世界來採用，預備將此種材料，向國聯體育會推進擴展。

浙江省國術館自去年辦理國術小學以來，能彀從實驗下功夫，兄弟十分贊佩，希望繼續努力，兄弟現在已經着手把太極操編訂為教材，從一二三四年級到五六年級，先將簡易的學習到完全純熟，然後再以繁複的技術，教授中學，總之兄弟對體育興趣，不但在求得個人健康，而希望全人類都由此得到健康，而由健康生出快樂，因此兄弟無論到什麼地方都樂意像宗教家傳道一樣宣傳我們的國術體育健身法。

諸位要知道，我們中華民國的民族，量多而質不佳，故所以應要努力練習國術，求得健康，增强民族。

現在我們最緊要的，應該要編訂一種統一教材，合乎科學標準，否則門戶衆多派別分歧，每況愈下，將來一定要弄到不可收拾。因此今天特別提出來，要和各位討論和負擔起這責任來的。就是把各門各派各類技擊拳脚分析條理，歸納類別，由簡入繁，由淺入深，加以整理，編纂成為有系統而劃一的國術教材，那就是我們復興國術之正途，也就是今後應負起來的重大責任。

武術通信研究

本欄卽係月刊『國術研究社通信』原爲讀者們，對於國術有所諮詢，以備答覆而設。茲擬規則二條，俾資遵守。

一　來函文言白話不拘，在乎暢達明瞭，字跡繕寫清楚，並加新式標點，否則亦須斷句。

二　具函人姓名地址，務須確實書明，以昭鄭重。

致徐致一君

姜俠魂

致一先生大鑒：上星期惠蒙熱忱，武術講演，珠玉紛披，啓蒙同志，曷勝公感。敝刊雖未能準時出版，而承諸高明贊助，不吝大著時加賜擲，頗得南北所贊許，於閣下尤爲衆望所歸。茲有湖南大學王君一函，惟懇爲武術而努力，爲健民而勞苦，若宗教界之宣揚教義然，務希撥公並將面交之函，費半小時寶貴光陰，一覆付刊，不勝感盼！本不敢煩瀆，無如此兩信不能說外行話，乞原亮。此上並叩

道安

姜俠魂頓首

答丁湛一君

徐致一

(一) 照抄丁君原文　僕練太極時，覺背部酸楚，停止時則否，是何原故？

答：足下練太極拳時之姿勢及動作，未經目覩，因何背部酸楚？無從懸斷。如果姿勢動作，均極合法，似不應有此現象，恐係　尊體另有原因耳？

(二) 照抄丁君原文　太極拳之勁，與外家拳術之勁，有何分別？太極拳之勁，是否手指略有緊張之感覺？按僕練習太極時，其手指以他手指按之，似不易屈者，如此究對否？

答(1)：各種拳勁之分別，非深通各家拳術者不能言，卽論太極拳之勁，亦決非三數語所能解釋明白。僕學識經驗，倆俱淺薄，不敢妄作比較，祇能將前人所言有關太極拳勁者，摘錄於下，以供參攷。(一)發勁須沉着鬆淨。(二)運勁如抽絲。(二語均見十三勢行功心解)　(三)勁似鬆非鬆，將展未展，勁斷意不斷。(語見打手歌)。

答(2)：足下練太極拳時手指略有緊張之感覺，及以他指按之似不易屈者，均與僕所學者不同。如　足下能改緊張為舒展，並一變不易屈為可屈可不屈之意念，或於　足下更為有益，亦未可知？

（三）照抄丁君原文　雙重，是否體重居於兩足之謂？單重，是否體重寄於一足之謂？

答：雙重者，謂動作不分陰陽也。（凡剛、柔、動、靜、上、下、進、退、均謂之陰陽）。並非體重居於兩足之謂，請於練習之餘，多讀太極拳經，自能逐步領悟。

（四）照抄丁君原文　練太極拳畢，仍略感疲乏；但自忖並未用力，亦並不喘，此是何故？

答：　足下第二問既自謂手指似不易屈，可見用力尚未適當。至於不喘，或許由動作慢，停頓多而得之，不足爲用力適當之明證。否則恐係足下練時過於矜持，因矜持而引起緊張，因緊張而引起疲乏，本爲極普遍之現象。總之　足下之練法，僕並未目見，祇能如此猜測而已。

（五）照抄丁君原文　太極拳中之左右摟膝拗步，當左摟膝拗步，進爲右摟膝時，左足尖須向左約轉四十五度；此時之體重究在左足否？如不在左足，則左足尖轉時，頗感不靈便，請示南針爲禱！

答：此式左足尖轉與不轉，本可聽便，如欲轉動，宜以體重寄於左足足跟，　足下可自試之。

答王楚生君

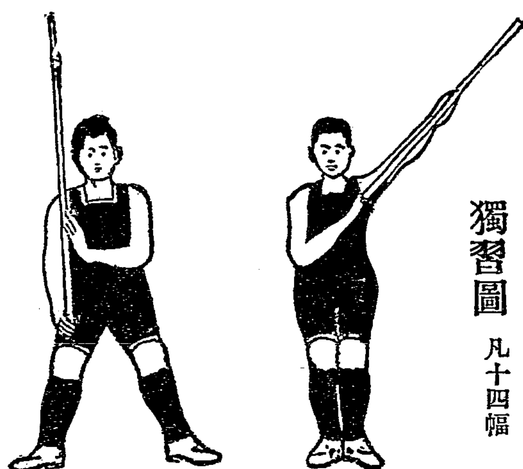
徐致一

（一）照抄王君原文　先生所著說太極拳之優點一篇中，謂：『太極拳不重形，與任何拳同練皆無妨礙』。又謂：『須先練外功拳，後練太極拳』。此兩點竊有所疑；緣吾師吳雨亭先生敎授時，謂太極拳不可與他拳同練，免至關節僵硬，勁路錯亂，不合太極拳之輕鬆柔輭之原則。又吾嘗敎少林，太極同時學習之兩班，偶於敎少林之餘，敎太極，亦覺身僵氣上浮，而不能竟事也。

答：太極拳處處以自然爲原則，如謂：練太極拳後，卽不可再練其他拳術，是恐太極拳之自然爲別種拳術所同化。鄙意則謂太極拳既以自然爲原則，自應有同化別種拳術，使其由不自然而進於自然之功能。吳雨亭先生不欲他人求學習太極拳時，兼練別種拳術者，蓋亦深懼太極功初有成就，而遽爲別種功夫所摧殘耳。且僕所謂任何拳術者，苟爲眞正拳術，豈有練成關節僵硬之理？如其有之，必係練者以武功之方法練拳術，而非以拳術之方法練拳術。否則其所取材，必係求以力勝之拳功，而非求以術勝之拳術。鄙見如是，容有不當，倘蒙敎正曷勝感幸！至足下敎少林之後兼敎太極，亦覺身僵氣浮不能竟事云云。則　足下須知敎人練習與自己用功，情形顯有不同，豈能併爲一談？如　足下以適當方法，練少林拳一趟，休息數分鐘俟其心平氣和，再練太極拳一趟，僕敢斷言，決不至發生衝突。蓋硬性拳術，舒展筋骨，爲鍛煉功夫，軟性拳術，調和氣血，爲修養功夫，鍛煉之後，加以修養，僕實認爲有百利而無一弊。質諸　高明以爲如何？

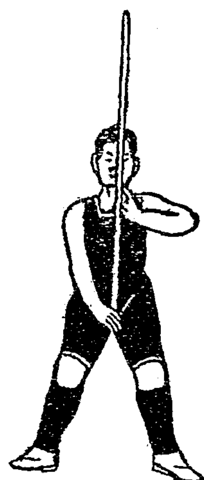
子母三十六棍圖之說明

獨習圖 凡十四幅

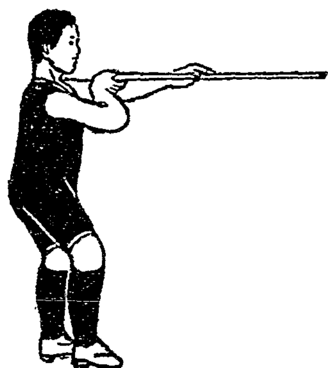


(1)『註』起首之姿勢，所以示兩手握棍之距離也。圖爲左手在前之單頭棍。左臂朝上伸直；右手握棍兜置左肋下；兩足並立；兩目正視；精神在牙關緊合；穀道上提；小腹上擗；十足指着力爬地。神完氣足，表面似可乘之隙甚多，實則此式爲諸式變化之母，敵非多方誘我，固無些微之隙可乘也。

(2)『註』此圖亦爲起首之姿勢，所以示握棍之距離者。與第一圖同。致用之道，在相敵之强弱，與所處之地位，而有區別。第一圖寓誘敵輕我深入之意，故舉臂以示空虛。然遇勁敵則不宜用。總之起首架式，原無一定，在功夫精到者，無所不可，動手必立門戶，惟對習時毋忽。



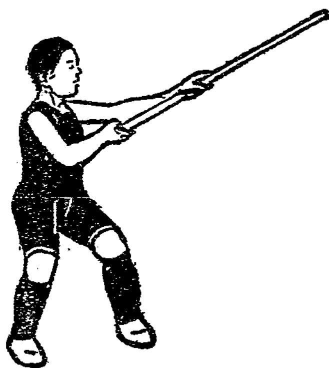
(3)『註』此圖用意，須參觀以下條列之第一第二兩圖，卽承第二圖之勢，落馬橫移其棍至胸，所以破直符也。以上三圖，參觀以下習步法中第一條起中平註。



(4)『註』此圖亦承上圖之式，破人直符，趁勢劈下。



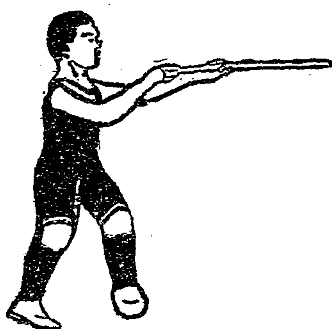
(5)『註』沉、起、揭、殺，獨習時，皆用此圖姿勢。單頭棍之局勢，最宜緊湊，最忌散漫。故圖中多用靠丁步，因棍勁在頭，肩手腰臂足膝之勁，在獨習時，務必使之連貫而注於頭上，頭有千觔，身無四兩，始為得之。不在姿勢威猛嚇人也。圖中虛線，示沉起之區別，沉時脚根提起，全身之勁向下注棍頭，起時反是，前手祇是直前不屈不動，後手加拔而已。



(6)『註』圖呆板無動作，初學者觀之，頗不易明瞭。此圖係表示折脚殺，及喜鵲過枝步之大意。然折脚過枝，皆有數動作，圖中不能畫出，學者但須記取前手前脚，祇是當敵不動，後脚向右側量敵移動而已。

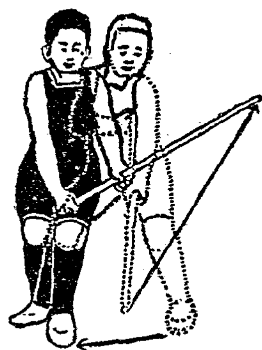


（7）『註』此係躲閃之姿勢，卽吞棍也。敵來勢兇猛，不及接殺或轉入小門，則此種吞棍爲不可少。參觀以下對第二及第十四第二十三三圖自明。抽回、倒頭、滴水獻花、洗、諸棍，皆從此化出。



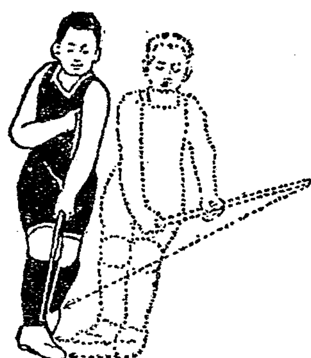
（8）『註』此圖係承第七圖吞棍之勢，盡手吐出，卽爲吐棍。直符送書、推、接、盤，胥由此棍化出。



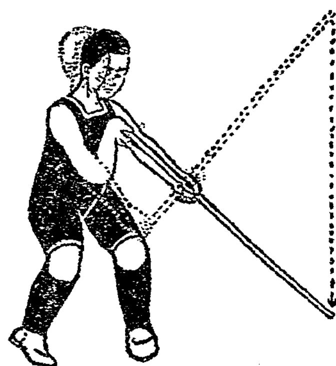


（9）（10）『註』此兩圖爲單獨習揭棍之動作及姿勢。揭不進步，則須轉敵小門，第十圖所示，卽由大門轉入小門之意也。揭殺與沉起不同之點，就在轉小門與否？沉起直上直下，不偏不倚，揭棍用力之處，在前手方面五寸內，滾、攔、諸棍，皆從此棍化出。

(11)『註』此圖爲殺棍之正面。有揭然後有殺，故圖中虛線，卽上圖揭棍之姿勢。由揭或前脚上一步，或後脚橫移一步，照揭時棍頭射線殺下，用力之法，詳以下條文註解中。

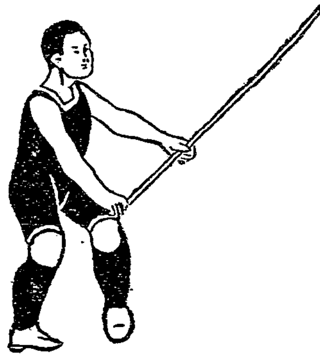


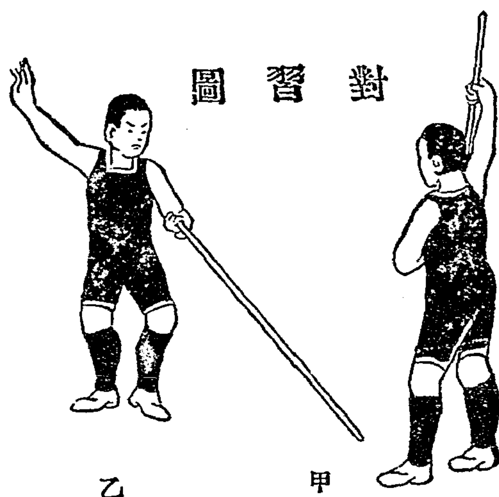
(12)『註』此是單獨習沉起之姿勢。圖中虛線爲起，實線爲沉，沉起之身法，與揭殺同。沉時脚跟提起，頭宜微俯，沉下方有勢，起時臀宜坐下，頭宜微仰，起上方得勁。





(13)(14)『註』一沉一起之分別表示也。法理詳第十二圖註。





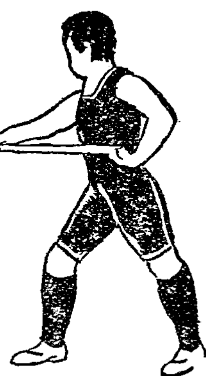
（一）『說明』此爲總步目中，二人對習之起首姿勢。甲爲習者，乙爲引者。甲卽獨習法中第一圖之姿勢，乙面甲而立丁字步，以棍顚置地，棍兜當胸，前臂向後直揚，其所以必須如此姿勢者，因對習雖非對敵，然而拳棍無情，每有少年氣盛之徒，及存心陰毒之輩，利用對習戒備不嚴，猛然一擊以圖勝人者。故對習起首時，多用此法以防微杜漸。甲專守不攻，不妨雙手握棍，然亦須高舉，以示不能卒然乘人。習者後手握棍兜當胸，棍顚置地，前手復向後揚直，更所立爲丁字步。既成如此姿勢，縱其人與習者，有深仇舊恨，欲卒然乘習者不備，在勢不能不先有數動作，然後能進而擊人。故日本劍術家擊劍，於未表示進擊之前，無論對立若干時，雙方不許以後手沾劍柄，此方後手一沾劍柄，彼方卽巳先機劈下矣。因此等違規舉動，卽受重傷，亦是咎由自取，並得受相當懲處，其法固至善也。此圖動作，詳總步目中第一則註釋。

（2）『說明』所謂直破也。甲爲習者，乙爲引者，乙由第一圖變此式，直刺甲胸，甲亦承上勢換步，對來棍迎劈，參觀直破註。



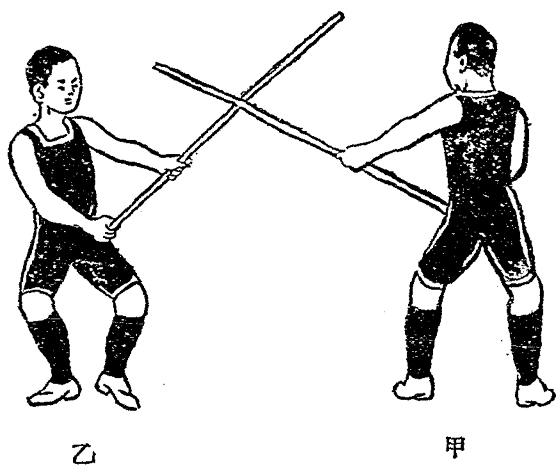


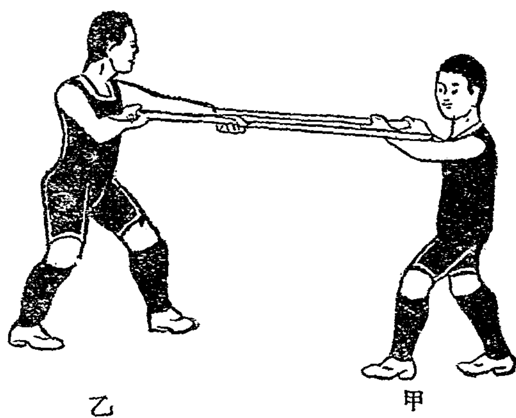
（3）『說明』乙直刺被劈，急抽棍轉甲小門殺入，甲折脚打，參觀打註。





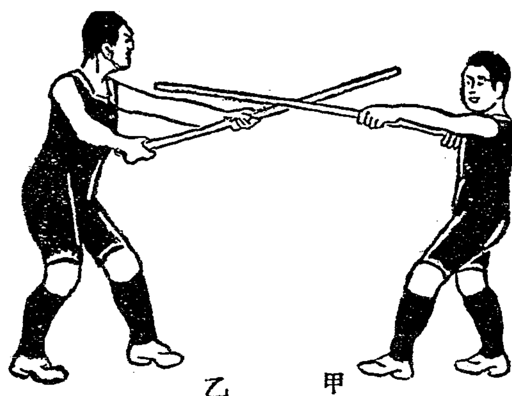
（4）『說明』剃是挨來棍剃下，甲目標在乙前手。



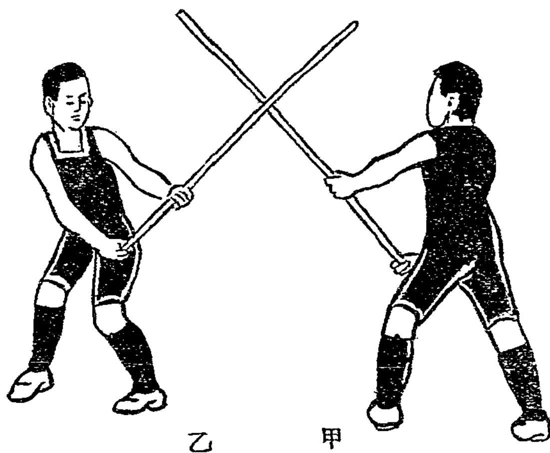


（5）『說明』動作詳大翦註，目標亦在乙前手。

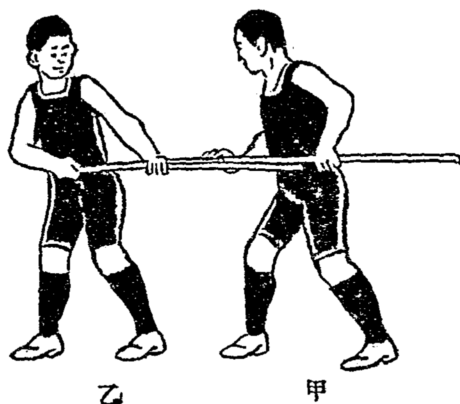
（6）『說明』小翦變化最靈，看圖難明瞭，須細觀小翦註。



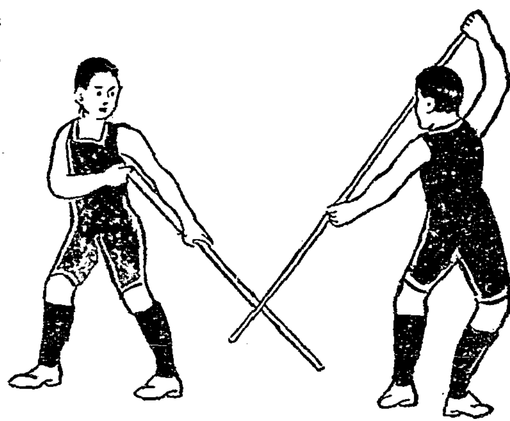
圖第八手力上扁身之順利，故微揭使彼趁勢門，點入我前手方肋下，我亦趁一揭之勢，頭，扁身進殺，參觀第八圖說自明。

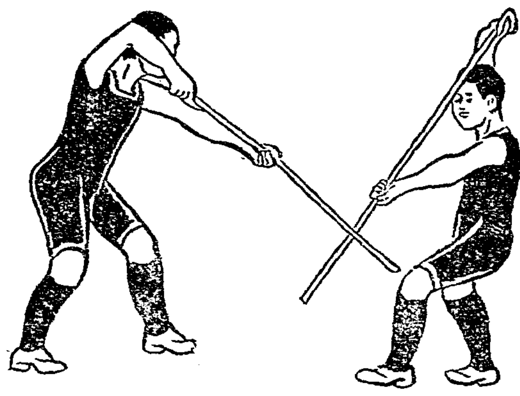


（7）『說明』揭不坐馬，不仰身，故曰用手，謂用手力也。但此非揭棍正法，其所以然者，以在對習時，因形勢的關係，目的固不在揭，而在因揭，跳我側換步倒



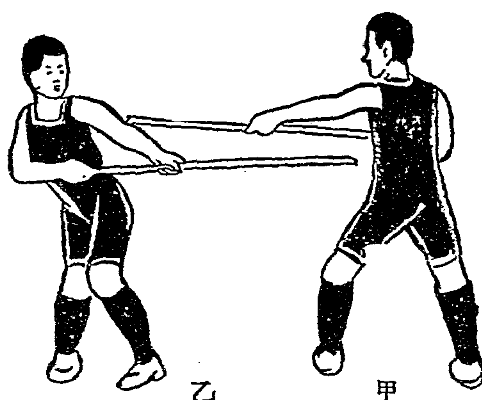
(8)『說明』此手用時最宜猛勇。前脚既經踏入，則拚性命在此一下，畏意退縮之時，用此種手法，必受大創。參觀以下條例『我扁身入深，此時不顧性命了，祇認他胸前，棍上空，急穿上，棍下空，急穿下』註。此圖所指，係乙趁揭勢，抽棍抵甲前手方肋下，乙上部當然空虛，故甲換步扁身，棍穿下殺入，乙圖姿勢有誤，圖注意在甲，學者以意會之可也。

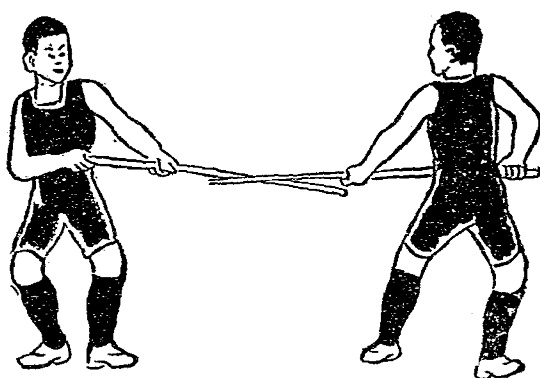




(9)(0)『說明』二圖皆滴水獻花棍法。(一)乙從小門點入。(二)乙從大門點入。此類棍法最要在後手翻救得快。經中所謂纏定他棍腰，即是翻救得快。蓋拳棍皆重驚下取上，乙對準甲下部點進，而不深入，其意乃在使甲防下，即翻穿攻上，甲棍若翻救不及，則是自虛上部，與開門揖盜無異。學者須知滴水獻花是守手，不是攻手，然在棍法中，亦佔重要地位，由吞棍化出者也。

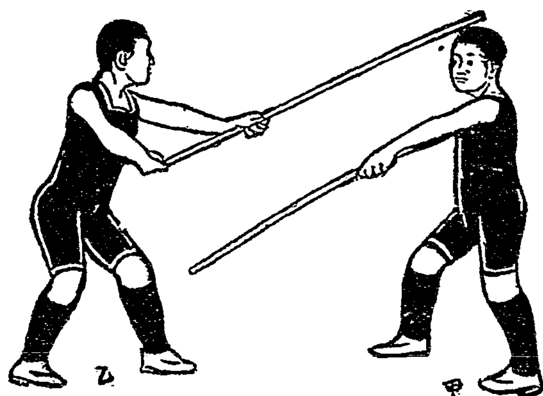
（11）（12）『說明』二圖卽是一手，並非有二種弔法。由（一）至（二）棍用力之處，在（二）兩棍交义之點，甲棍略有向後抽退之意，精神全在兩膀下沉，故能將乙棍弔住，與探磕不同，連貫第九第十滴水獻花式，乙

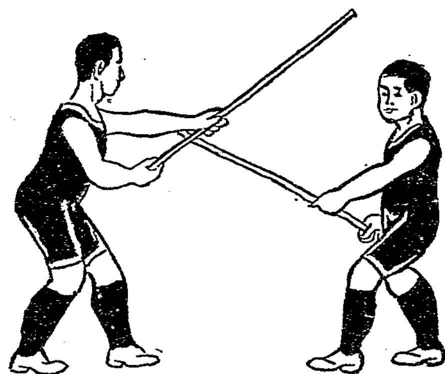




抽棍過小門，甲隨同翻起，不使乙得穿入上部，乙卽從中部刺入，甲棍佔生門，得後發先至形勢，可不顧乙刺入之棍，而竟對乙前膀點出，乙刺不入，祇得抽退，避開甲棍，甲乃趁勢弔下，細觀二圖姿勢，自能瞭然。

（13）（14）『說明』細玩二圖姿勢，自能解悟下起接用法。（一）甲棍頭向下，故身上浮。



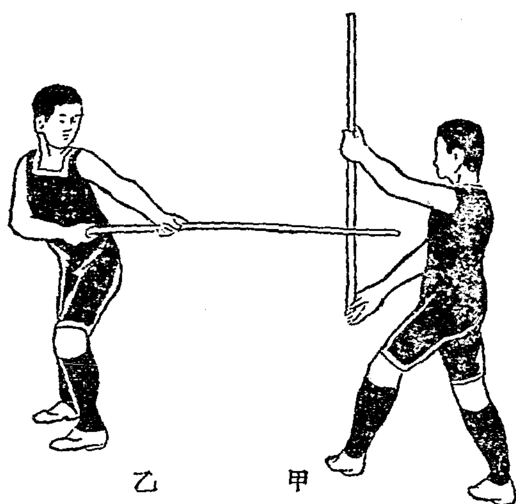


（二）甲因乙棍從上打來，坐馬以避其鋒，而乘坐馬之勢，將棍頭一起，穿乙前手之下，後手之上，參觀以下條例『棍初交，即下起者有勢，棍深入，則上壓者取贏』註，動作之法，與用力之處自知。

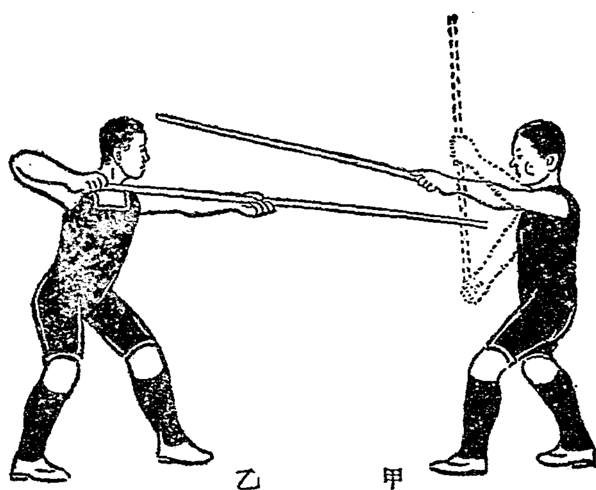
圖之說明

以上十四圖，於對習總步目中，習者引者身法棍法，皆已詳盡。惟圖中引者姿勢，多有刺謬之處，因注重在習者，故不多事說明。

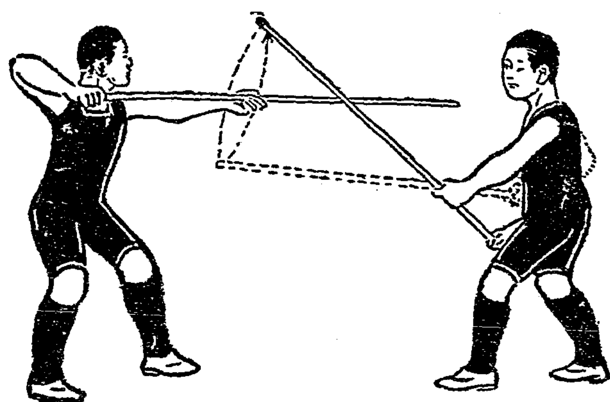
擇條例中緊要者，繫以圖與說，俾學者易得其用力之處。



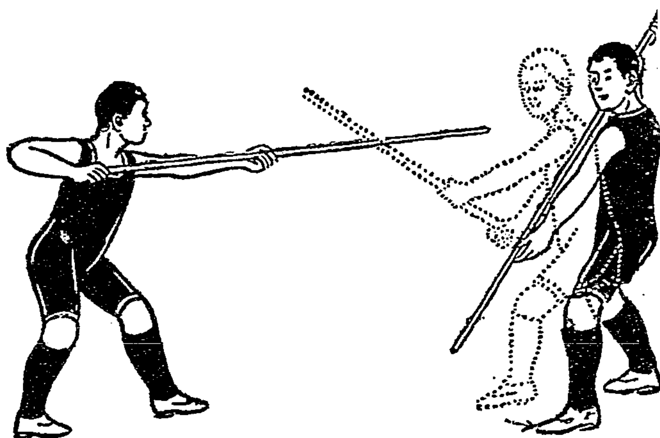
(1)『說明』以上獨習第一圖，即此圖之甲，此圖所以表示用法者也。惟在獨習時，則有此種手法，對習為臨陣，非不可用，較此便捷之法尚多，苟非故意誘敵，決無取乎此也。



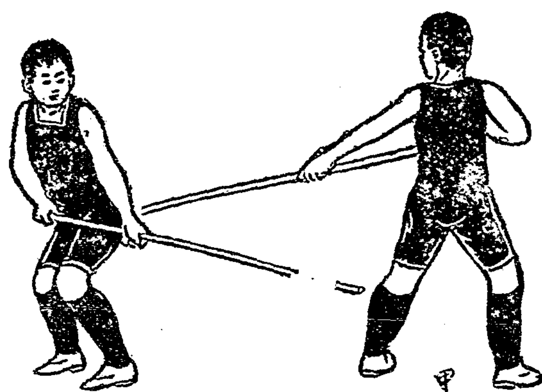
（2）『說明』圖中虛線，卽第一圖姿勢，乙直符旣被甲蕩開，勢不能不抽回以圖再進，甲則乘其抽回之際，順勢將後手一拔，棍卽直劈而下，目標在乙前手，不在乙頭部，圖爲將劈而未劈下之勢。



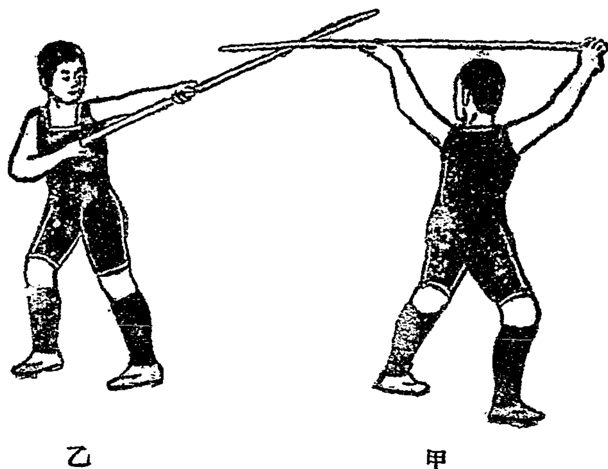
（3）『說明』此圖係解釋條例中『他直殺來，我直殺去，我將脚折過分分，將手反陰陽，蓋殺去』意義，細觀條例註自知。



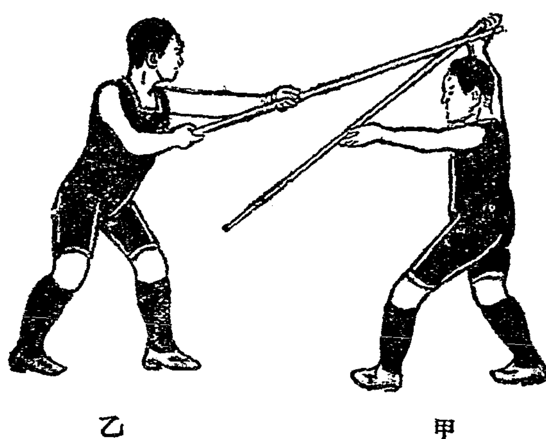
(4)『說明』係例『喜鵲過枝有四，他直高打來，我將棍抽過大門，讓他下，隨用大翦，一也。』此圖卽是抽過大門讓他下身法，虛線乃隨用大翦之起點也。



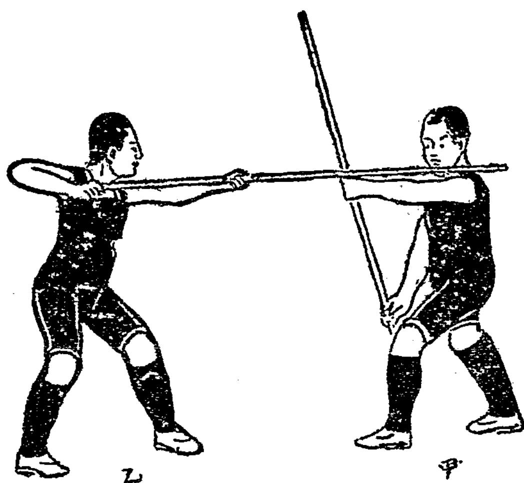
（5）『說明』條例『治伏棍，須用小翦，離他手前一尺之間，他急過大門，我或揭進打亦可。』圖中之乙，因甲用小翦，將急過大門，甲或用揭，或用飛風翦，皆可。緣經中所示棍法，僅交手一二合，注重在破乙來棍，不重來棍破後之變化，故圖祇能表明其一端。



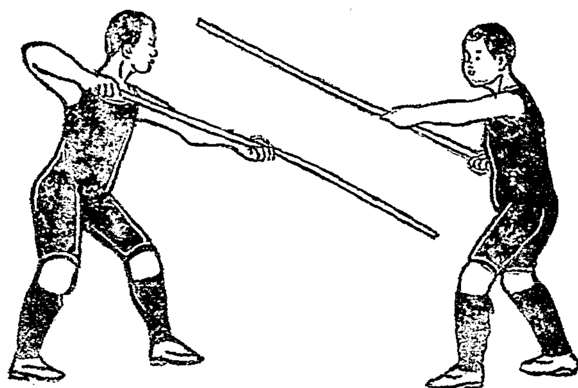
（6）『說明』條例『大門接兇棍，有五：扁身中攔接，一也。高捧接，二也。』扁身中攔，觀對習第八圖說明，卽能領悟其用力之處，此圖爲高捧接之一種。



(7)『說明』此亦高捧接之一，二者皆爲棍中最笨之手法，若翻救不及，必不受乙創，經中因重在招架，故以爲法，棍術精到之士，非意存誘敵，絕少用此法。



（8）『說明』條例『他打來，臨身在小門，則趁棍走一打，在大門，則走馬回頭丁字步一打，順棍上一殺。』圖中乙棍已臨身在小門，甲趁棍走一打，圖中之甲，乃將打未打下之姿勢，甲後脚宜偏右些些，乙棍並不在甲之前手上。圖之陰陽不明，卒然看去，似甲以前手承乙棍，而乙棍之顚，已擱在甲臂上，世寧有此種棍法耶？學者但一揩思圖中之甲，爲直來橫受之姿勢，則自能明白圖中之誤點矣。



（9）『說明』條例『凡大小門直破打，不分粘他棍，不粘他棍務對他手，直起直落。』此圖卽是前獨習圖沉起兩棍，亦卽沉起破沉起之法也。甲乙雙方，午子正對，須知不粘他棍，亦不離他棍，離棍卽乖子午。故經云：卽離亦須卽直，子午最要緊，不但此棍爲然，諸棍莫不皆然。切記！切記！

子母三十六棍 原名劍經

明俞虛江先生著　平江向愷然註釋

紀效新書中，載俞虛江先生所著劍經，以棍爲基，而通其法於各器，其以劍經名篇者，蓋以劍實爲諸器之祖，而茲篇棍法之所自出也。篇中實用之道甚詳，惜其圖過拙，姿勢乖謬，無以啓發學者。卽其條列，亦因圖不備具，初學者讀之，鮮能領悟其作用，愷然不揣譾陋，輒爲註釋，是否有當？俟質高明。

經中所示棍法，已顯然於條列中者，可分八母棍，二十六子棍。其未明示變化者，自尙無窮。然經中不舉其名，姑不贅及，學者苟能貫通其法，則運用之妙，存乎一心，固無須瑣屑言之，且言之，亦千言萬語所不能盡。

茲但就八母棍，二十六子棍，列舉於下，學者先明白棍路，然後能讀以下之條列。

（母棍）　（子棍）

起　穿　托（盤山托　仙人捧盤）　挑

沉　壓　打　磕　弔　喝

揭　滾　攔（高中下手）　捧

殺　劈　剃　翦（大小翦　鐵門鉸）　扼（經中作肌字）　敲

吞　牽（倒頭抽回）　滴水　洗

吐　推　揆　直　符

墊　過枝（經中所謂折脚大門轉小門小門轉大門必用之步法）　拔

點　探　鷄啄（馬前流水）

二十六子棍，從八母棍化出，攔翦等棍又從子棍化出。雖運用各有不同，然就其母棍，可略得其用力之處，以下再逐條詳註其用法，自能一目了然矣。

子母三十六棍

明俞虛江先生著　　平江向愷然註釋

總訣歌

經中所示棍，皆右手向前，故註以右手棍為標準，閱者注意。

(中直八剛十二柔)、『註』中直：為棍路之主，中平正直之謂。無論大門小門，身與器，(不僅棍也)皆須成一直線，即所謂子午也。總訣中重要語，故劈頭提出。八剛十二柔者，乃經中所示棍法之精義，當於以下條列註釋，讀者自能通曉。

(上剃下滾分左右)、『註』從裏上削者為剃，反是則謂之滾。故曰分左右，即上來用剃，下來用滾之意也。法詳條列中。

(打殺高低左右接)、『註』打字疑揭字之誤，蓋打與殺，皆從高至低，亦不能作左右接。揭則由下而上，由左而右，殺則由上而下，由右而左。接字不作承受解，當作進接解。

一揭卽進，一殺卽進，從吐棍化出之接棍也。

(手動足進參互就)、『註』動手卽須進足，本爲武術中定例，不僅棍法爲然也。惟經中所示棍路，如咱，(一同喝)剃搠諸法，有脚進手不進，及手脚俱進之別，故曰參互就也。

解曰

剛在他力前。『註』無論爲拳爲器械，與人較時，第一要義，在扼人勁路，經中條列，頻頻言之。所謂力前云者，卽經中所指新力未發之意。吾師王志羣曰．彼未動時我不動，彼欲動時我先動，亦是剛在他力前之旨，此語釋八剛之運動，雋妙不可言。

柔乘他力後。『註』彼舊力略過，不必更扼其勁路，當以柔乘之也。勝敗全繫前後幾微之界，故剛曰在，而柔曰乘，此二字確切之至，學者細心領悟，自能得其妙用。

彼忙我靜待。『註』善哉此解。一忙一靜，不必交手，勝敗已分矣。彼不忙，我當以計誘其忙；彼知靜，我當以計亂之，使不能靜；我則常在靜中，不受

誘，不受亂，沈機覩變，伺隙而動，靡不濟矣。無數妙訣，皆從靜字生出，惟靜然後能待，待字亦極妙。不知靜之義，不能與人較，不知待之義，亦不能與人較，蓋較時無所不用其待也。剛在柔乘，皆寓待義。

知拍任君鬭。『註』樂之節奏曰拍，高下疾徐不易之度，皆於拍上示之，此拍字，卽作是解。蓋能知與人較時，高下疾徐不易之度，卽任君來鬭，不慮不勝也。此語總結上文，拍字亦確切不能移易。

總訣歌

陰陽要轉。『註』陰陽示兩手持棍之式。掌心向下者爲陰，向上者爲陽，轉者，陰陽互換之謂。何以要轉？理實平庸，參透頗不易易。蓋拳棍皆尙彈力，不尙直力，手之陰陽轉，棍之陰陽，亦隨之而轉。惟陰陽轉，乃能變直力爲彈力，惟陰陽轉，乃能使棍有浪，敵械觸浪自披靡，此語極緊要，不能漫然看過。又出手爲陽，入手爲陰，出入須轉動，亦卽使成彈力之意。

兩手要直。『註』綜觀經中所示條列，於兩手要直四字，無所取義。果兩手俱直，將立窮於運用，若以直字，作子午解，則不應限以兩手，且專就兩手言，亦無在非子午也。愚意兩字，疑是前字之誤，蓋經中棍法，前手未有不直者，此棍法之妙，全在直前手當敵，而以後手運用之，說詳後註。若於兩手要直句後，加後手加拔四字，則義自通矣，姑存兩說，以俟後賢。

前脚要曲。『註』曲前脚，則身之重量，於前脚有十分之七，即弓箭步也，取其部下易穩。

後脚要直。『註』任全身重量十分之三，斜直據地，用力在後，用意在前，步法中最老，而最易收穩實之效者。然進退靈巧，實遠遜丁八步。經中棍法，有丁字步，而無丁八步，蓋當時爲訓練步卒之用，期其速效，而弓箭步，或亦爲當時最流行之步也。

一打一揭，遍身着力。『註』由上而下，由右而左，謂之打；由下而上，由左而右，謂之揭：打時身宜起，揭時身宜沈，打者：以己棍壓人棍而進，身起則壓重。揭者：以己棍撥人棍而進，身沈，則棍自起而有力。所謂一打一

揭，遍身着力者，着遍身之力，於一打一揭之棍也。着字當作附字解。

步步前進，天下無敵。『註』克敵祇在前進，進固是進，退亦是進，非退無以進，則退而後進，是爲進而退也，眞退則敗矣。學者能瞭然棍法，較時又能步步而不忘前進之旨，自無敵於天下矣。

總訣歌

視不能如能。『註』青年習技，鮮不輕敵，輕敵則無不致敗，故一語道破，視不能如能。

生疏莫臨敵。『註』然視人過高，已或不免生恇怯之念，恇怯亦致敗之由也，故繼之以生疎莫臨敵。生疎二字，下得切當之至，生則自疎，疎則虛隙多，何能臨敵也。

後手須用功。『註』經中棍法，運用全在後手，直前手當敵，上下左右，祇須後手略動，棍頭即如法上下左右矣。故云後手須用功也。

遍身俱着力。『註』遍身着力四字，乃習技要訣，不特拳棍爲然，武技莫不然也。棍中不特一打一揭爲然，棍棍皆然也。所謂遍身着力，學者不可誤解爲着力於遍身。乃着遍身之力於棍頭也。此點最要看清，細心領悟。

動時把得固。『註』此語眉目淸楚，把得固三字上，必冠以動時二字，可知固把，必在動時，而未動時，則不用固把也。此理卽是有鬆有緊，有未動時之不固把，然後動時之把乃得固，若一味固把，其把轉不得固矣。

一發未深入。『註』此一發，指對敵時第一發而言。起手決不宜深入，深入必轉爲敵所乘，兩人對敵，彼此都存伺隙之心，不動無隙，動則隙生。然我不動，敵亦不動，敵亦不動，豈不相持至於終日哉？故祇以一發卽止，不卽深入，敵見我已動，必疾起乘隙，則我固未深入，正好因其乘隙，而乘其隙也。虛實變幻之妙，於此可得運用之端，此語宜與彼忙我靜待語，參互領解。

總訣歌

打蒯急進鑿。『註』習技者，往往有先手，無後手，敵有隙不能疾乘，爲習技不老到者之普通毛病。故訣曰打蒯急進鑿，打蒯非招架之棍，乃攻擊之棍，非打擊於敵棍未動前之棍，乃攻擊於敵棍已近身之棍，則是打與蒯，皆在敵棍上，不在敵身上，若不急進鑿，敵且抽棍回擊，己則祇有招架之功，永無攻擊之日矣。不特打蒯爲然，茲第舉一例耳。鑿棍卽已進殺，至當不易之理，經中言之綦詳。

後發勝先實。『註』明乎一發未深入之理，卽能了解此訣。一發未深入，是發者爲虛，爲奇，爲誘忙，爲亂靜，非實先發也。先實發，卽是授敵以可乘之隙，故曰後發勝先實也。

步步俱要進，時時俱取直。『註』已詳前註。取直，卽是子午相對，無一棍可以不對子午，子午不對，遍身之力，決不能傳達棍顛。人還人，棍還棍，兩不相屬，以攻不入，以守不固，人與棍時時能打成一直線，受攻之的既少，而人在棍後，敵不能破我棍卽無由及我之身。若人與棍不成直線，則周身上下，皆受攻之的，有棍與無棍等耳。攻人攻其不直，受攻亦在不直，動則子午先破，子午破，卽授人以進攻之隙，所謂後人發，先人至，便是俟其自破子午，而疾起直攻之也

。時時俱取直極妙。

更有陰陽訣請君要熟識。『註』已詳前註，頻頻言之，示重要也。按以上訣歌，無語不中肯要，眞可質之鬼神而無愧，百世以後聖人而不惑，學者誠能細心領會，力行不惑，於此求之，有餘師矣。

習步法 經中所示爲單頭棍，右手向先者。

起中平。『法』側身並足立，左手向內，握封棍兜，左手向外，握棍腰；與左手相距，從右掌心至右脅下之遠近，（起手時，不妨舉右臂，納棍兜於脅下量之，以定兩手距離之標準。）兩手俱直，此起手之第一步，諸勢可變，名中平，乃中平棍之機點，非謂此卽爲中平棍也。

推牽。『法』右足向前開一步，成弓箭步，棍隨步向前一推一牽，推時，棍與右臂成一直線，右臂與後脚，成一直線，推出右掌心向下，左手至右脅下，左掌心向上，陰陽自轉，子午自對，右手萬不可曲，不可移位，此手最好，非揭殺洗蘋所能破也。牽，非殺，非壓，而其意又實向下，蓋順勢下牽其手，以復於推出前之形式耳。手不移位，

則陰陽亦自轉，子午亦自對。

扁身殺。『法』後脚略向右折，就牽棍向左殺下，則身自扁矣。此爲走小門之棍，亦名殿脚殺，右手仍要直，此棍初殺不易着力，棍殺下時，身宜隨左手略起，右手直沈，不動不屈，久漸有力。凡棍向左殺，後脚卽須向右折，棍向右揭，後脚卽須向左折，子午方能相對。總之步與身，身與腰，腰與手，手與棍，宜打成爲一片。如生鐵鑄成，方是到家，學者切記切記！聖人復起，不易吾言。

丁字回殺。『法』此以退爲進之棍也。法由扁身殺變此式，手不移位，豎棍向天，右手與左足，仍須成一直線。雙手舉棍時，左足同時收攏，距右足半步，跺地作響，卽變成丁字步，面不易向。再以左足退後半步，足尖着力，起右足回身向左轉，轉成前棍扁身殺式，以棍殺下。此棍妙處，在兩手舉棍向天，聳身便退，而兩脚一定，卽回身殺下，敵人見退，十九趕進，故用扁身殺以當之。何以不用弔，不用剪，不用磕壓？卽此可見古人立法之妥善，不肯放鬆絲黍，以行險儌倖，而又深合乎物理之情也。弔剪磕壓，皆棍中之小手，用力區別，祇在分寸之間，訣中所示十二柔中之手也。於此若用小手，無論當敵不能準，卽祟眼明手快，不慮弔不着，剪不着，磕壓不着，而聳身

向後，復回身向前，如此大起大落，亦豈弔翦磕壓諸小手，所能盡其勢，勢不盡，則收煞不住，收煞不住，則下部將因上部而牽動，自已且立脚不牢，將以何者弔翦磕壓敵人之棍耶？

旋手。『法』就上丁字回殺棍式，右手仍直前不動，左手向自身一旋轉，棍頭自起碗口大旋花。今之用矛者，皆用此手，而今之用棍者，絕不見用此手，不知此手，實是妙手，靈巧無以復加。從大門過小門，從小門過大門，胥賴有此旋手，乃十二柔手中，第一緊要之手，卽過枝手之所從出也。學者練習，宜以手作左右旋，旋花不能過大，大則無力，直同畫圓而已。旋至棍頭如蛇吐信，但見閃閃而動，斯爲得之。棍不如矛之易着力，矛長而軟，棍短而硬，初習時，手與棍必相屬，漸久漸能如意，敵棍粘之卽靡矣。

進五步殺。『法』凡進皆用拘步，坐前脚，提後脚，坐後脚，提前脚，進時須靈活穩實，足尖着地，面不易向，手不易位，五步畢，仍成弓箭步，殺法與前丁字回殺，用力略有不同，因與棍不能如前之高也。

跳退三步原位。『法』此退亦用拘步，不過進時先提後脚，退時先提前脚，其法一也。退勢易遠，以五步進者，三步卽能退至原位，跳字不關遠近

，一利其迅速，二利其棍頭有沈起之勢，故退時無不用跳者。

直打直挑，進五步殺。『法』此手最利與長兵接戰，手法略似雞啄穀，又似流水點，而實不是。雞啄穀，流水點，皆騰步進，棍頭直沈直起於數寸之間，搶長兵小門之妙法也。此手則大打大挑，並大門直入，故曰直打直挑，學者須認清二直字，不屬於挑打，乃從大門直進之意。打似殺，而實沈，範圍較沈小。挑似揭，而實起，範圍亦較起小。挑打祇在一尺之內，棍着力處，亦在棍頭下一尺，若誤用揭殺，則不成棍矣。揭殺上至眉，下至膝，起落於二尺之外，進五步，必至手慌脚亂，世無此棍法也。挑打進五步，以殺收傾進之勢，既得力，復穩實，斯爲妙棍矣。進仍拗步，最忌輕浮，騰步進法，騰步亦先提後脚，但不提過前脚，恰至前脚踵後，即坐實，而以前脚騰進，再騰亦如之。

腰刀挑打。『法』就上手進五步殺，換步一挑一打，挑打時，後手握棍兜，以肘緊貼腰眼，其名腰刀挑打者，固非改用腰刀挑打，亦非挑打敵人之腰刀，因後手着刀，在懸腰刀處也。

滴水獻花步殺。

『法』手勢略近仙人捧盤式，然其用力與致用之道，皆絕不相類。仙人捧盤是正面以胸當敵，因來棍太凶，不及退避，或有意權敵棍之輕重，雙手舉棍於頂，聳以當之，其棍平橫，力在棍腰，棍法中之最笨而無理者。滴水獻花則不然，用力仍在棍頭，在敵棍已入吾下部時，抽棍翦洗，皆來不及，遂用此棍。用法：就前手腰刀挑打步，後脚横開一步，前脚隨横開後脚之後，以膝納腿彎下，身往下頓，同時前手不屈，後手舉棍兜於頂，棍斜立如滴水。此手之難，最難於使後手之力，貫澈棍頭，力不能貫，則棍頭無花，無花即不能驚開敵棍。此棍前手忌全握，祇能握棍之半於棍下，掌心向上，後手則必固握，一獻即起，納腿彎下之脚，退原位作後脚，翻棍殺下，滴水必繼之以殺，且其殺必急，緣此手既不易着力，而後手高舉，變化尤難，故不能不以急殺自救。此等手法，用處絕少，惟不可不知之耳。

跳退三步原位進打。

『法』前手進五步，不挑不打，進後始殺，故三步跳遠原位，亦不進打，此回換直挑直打，進五步殺，三步跳退原位，即須進打，此種式最利於臨陣，進退靈警，變幻尤妙。此進打，並非進步打，乃換步向敵大門打，亦與挑打之打有別。挑打之打，用力同殺，而範圍較小，此打用力同洗，

範圍亦較小，區別之點極微，學者但依式連貫演之，自能領悟其不同之點，非註者所能面壁處造也。

穿後手。馬前鷄啄。進三步殺。

『法』此非一棍，連數棍爲一氣也。穿後手爲一棍，馬前爲一棍，鷄啄爲一棍，殺爲一棍，穿後手，即下穿棍，彷彿挑棍，向敵人前手下，後手上，直穿入挑起之棍也。演時承上手，後脚用喜鵲過枝法，向前橫開一步，前脚隨之，變爲後脚，就前手進打之棍，順勢向上一穿，此爲一棍，即承此式。復以後脚向前橫開，如下穿棍步法，由過枝步，變滴水獻花步，後膝納前脚腿彎下，身往下頓，棍頭點地作響，即是馬前斬草棍法。今人多以棍撲地，謂爲馬前斬草，失之千里矣。棍頭點下後，急翻前手於棍下，後手隨握棍兜，一擺至前手肩窩下，略似滴水式、兩手陰陽一轉移間，作用極大，此手不屬於馬前，亦不屬於雞啄，而爲馬前雞啄兩手連貫之必經手法。轉後，陰陽復一變換，前手轉上，後手翻下，舉不移向，後手着力，一起一落，棍頭如鷄啄榖，前手要直要穩，後手不可左右擺，後手擺一寸，棍頭差一尺矣。鷄啄棍最忌偏頗，偏頗則成揭殺，更忌浮泛，浮泛則成流水，又忌過火，過火則成挑打，手手區別，在分寸之間，足見古人立法之妙，眞

無微不入也。鷄啄畢，直前拗進三步，與前進五步殺同，此爲式中連進棍，最好最好。

馬前斬草進三步殺。『法』與上馬前同。惟換一步，使左右均習也。換步法即前過枝步，無鷄啄，前後手不用轉換陰陽，以棍頭點地進第一步，二步棍平，三步棍起，脚踏實地，同時殺下。

跳退原位。『法』此不言步數，但必跳退原位，因前已明進六步，暗進兩步。（馬前一步，鷄啄一步。）若必言八步退至原位，非但不足爲法，事實亦不能如此。前五步皆作三步退，退本易遠，而又多爲敵進過猛之故，倘退與進之速率相等，將無以逃敵人之猛攻。故退皆用跳，第求其速，不慮其輕也。五步作三步，蓋至多數，能作一步二步跳退，固更佳也。此退不言數，至多當以五步，退至原位。

打沉讓他先起穿後手。『法』就跳退原位時棍頭向下，右脚向右横開一步，左脚隨之，仍成弓箭步，同時如前作，穿棍之動作，所謂打沉讓他先起穿後手者，乃釋明此手之作用。謂已棍被打沉，已身跳退後，不宜急進，他必追來，儘管讓他先起，我過一步穿其後手，即無不克。此後手，不作執棍之前手後手解，趕進之手，皆爲後手，與前穿後手同。故皆在跳退原位之後，即前之直打直挑

，亦是接人後手。

抽囘。『法』從吞棍化出。惟此手右手須屈，而左手要直，就上下穿手，將棍抽囘，與肩平行，右肘緊貼胸際，掌心在左乳之上一拳許，面不易向。

弔前抽囘。『法』就上手抽囘之式，向前挨身沉下兩手沉直，即是弔棍。其作用能將敵人之棍弔落，與打殺剃磕諸棍之用力皆不同，弔時身宜同時頓下，後手垂直於兩腿之間。打殺剃磕諸棍，前手皆揚起幾與肩平，後手在前手之肋下，此則前後手皆下垂也，弔後仍如上抽囘。（前字疑翦字誤）

三脚並進五步。『法』即以抽囘之式，以三脚並進五步，手中棍無動作，故不妨並進。

殺進。『法』即變抽囘式爲殺進棍。

大門趁棍走。『法』以旋手棍過大門。同時上半步，所謂趁棍走者，偷出敵棍下，趁棍破其大門也。

小門趁棍走進直符殺。『法』用過枝步轉入小門，仍以旋手偷轉，趁棍以直符送書式進殺，此大小門二手，演時大門不妨深入，惟用時宜以大門爲虛，小門爲實，二手連環，最易破敵。故於小門加以直符，直符卽中平棍也。

洗。『法』形勢略似滴水獻花式，而精神作用各別。以之承直符式後，實連屬妙不可言，極起沉吞吐之能事矣。法當坐實後脚；身隨向後微仰；後手直舉向上；前手直向下沉；身在棍下，棍着力處，祇在棍頭以下尺許。

倒頭。『法』此亦因勢利導之棍法也。後脚向前進一步；後手變前手；以棍兜順勢壓下，兩手俱握棍腰，兜頭所餘相等，後手貼緊腰眼，壓下始有勢。

直打。『法』退回上手所進之步，順轉倒頭之棍，劈中打下，右手仍作前手。

直起磕。『法』承直打，作直起，乃沉起大兩棍，演時兩脚立平步；身當隨之一沉一起；棍頭始易上力，棍上下成一直線，有絲毫偏倚，臨敵卽不準矣。沉棍帶牽爲磕，磕時左脚隨退半步，卽如法。

打殺擺腰。『法』右脚亦退半步，與前退左脚仍成平步，再劈中一打，打後左脚再退半步，擺腰向左一殺棍，此破人大小門連進之棍也。神妙不可言。

進三步翦殺。『法』因上手有擺腰殺，敵大小連進被破，復遇擺腰殺，勢必跳退。故追進三步，先翦後殺，翦與攔相類，用力在顛下尺許，亦略類揭，然精神與攔揭俱異。攔之力在橫；揭之力向上；翦在不橫不上之間，祇略飄敵棍，使驚開一線之路，卽放手殺進，此處不用揭，不用攔，蓋承上手之勢，敵已敗退，有翦卽足，且較快也。

跳退原位。『法』全式在此收煞。凡演拳棍，在何處起手，卽在何處收煞。收煞之手，各不同式，可隨學者隨意翻新，無關緊要，以精神完滿爲歸，惟棍不宜倒豎，普通多用丁字步收，此式以中平起，則以中平結爲最好。

愷然按：此棍連貫演習，其轉折承接之處，經中未曾說明，學者縱善領悟，亦不過得數散棍之用。於演習時既感不便，而棍顯力尤難。蓋無論拳棍，演式過少者，其身手步法，必不能連屬一氣。與人較時，後手必遲鈍不靈捷，勉强求快，亦輕浮不能入木。因專習散手，心目中必存一敵如何來？我如何應之念？此念一生，必偏重手

法，於肩腰及中下部，轉忽忽習過。不知中下部不實在，無論手法如何靈捷，用時徒自障其目也。演式雖亦不免有如何來如何應之念，但式中有一定進退左右高下疾徐之度，又有若干手法，變化玄妙，就式中不能遽別其致用之方者，祗能依式習之，習之既久，心手相應，向之不能遽別其致用之方者，亦一旦豁然貫通矣。然後手手提出，一一散演，致用時，庶不致有上無下，亦無輕浮不入木之病，此演式之所以爲最要也。經中所載棍式，僅存其名，理與法皆不可得，習者將何以融會於心，而傳之於手哉？余註其法，幷及其理，習者或可借爲迷津之筏。然註中頗有與以下條列不符者，如直起磕，滴水，馬前，雞啄等手，則在習者演練既熟後，自能得其拆散之法，拆之卽相符矣。法式中第一兩手之起中平，亦有兩法，茲但註其易習而易明其作用者。

法當於下圖說中詳言之。

總步目

此從式中提出，與學者以拆練之棍路也。可單練，可對習，非連貫演習之棍式，亦非江湖上賣藝者所演之對子。對習時，引者按路入引，習者依法架格，久之出手自有分寸，兩眼看路，亦自明晰。茲註對習之

法：

直破打剃大巔。『法』習者與引者對角立。二人所持之棍，大小長短輕重如一。引者專攻不守；習者專守不攻；故此中無一進殺之棍，因習久手眼敏活，於實地臨敵時，有隙自能急進。對演時，出手尙無分寸，若進殺必至傷人，將無人願居引者之任矣。須記淸，對演時，習者祇有半步進退，引者則或左或右，按此中所列棍目之路，棍棍引之。例如直破、打、剃、大巔四棍，二人對角相距伸手一棍遠近，習者平步起，張胸對引者，左手握兜置右乳旁，右手握棍腰，揚臂上竪，以示空虛。引者起丁字步，左手握棍兜當胸，棍頭置地，亦揚起右臂，二人同時一聲喝，引者右手下，如法握棍，踏進半步，向習者胸中則去，習者對來棍正中劈下，以劈響爲度，引者急將棍抽回，跳過習者右邊，從小門放手刺入，習者變弓箭步，後脚略向右折，（以與己棍成一直線爲度）就適纔劈下之棍，向來棍握手前一尺處打下，一響卽鬆，引者見響急退，過左小門，直對習者頭頂劈下，卽快無妨，因習者換步，較引者爲容易也。習者前脚不動，後脚向後折，對準來棍頭下尺許之處，挨棍剃下，亦須挨着使響，引者不待剃下，卽抽退，過右小門，向習者肋下刺入，因肋下空虛，卽示引者以進擊之隙也。習者

俟來棍離肋五寸之際，右脚略向後折，就上手剗下之棍，翻手對準來棍前手上二三寸，往右一翦，兩棍交叉，棍頭皆向下，此大翦最難着力，因前手揚直，後手左右脅下，遍身之力，殊不易使貫澈棍頭，中小翦，則後手一當胸，一在左肋下，棍兜有所依傍，棍頭上力，自較容易也。凡對習時，習者須念正習何手，卽處何部分，明示引路，使引者得乘隙進擊，因以應習之手架格，方得合拍，習之既久，手眼俱有分寸，臨敵自有把握矣。習者引者，宜隨時互換，始能發生興趣，勞逸亦得平均。始終未嘗對習之人，獨練雖久，一旦臨敵，兩眼必認棍不準，敵棍之力路，必不能恰恰扼着。且式中棍法，於臨敵時皆有變化，不但進退左右，高下疾徐，有所差異，卽兩手之陰陽轉換，與用力之深淺，皆非實地練習，不能領會。且對敵無不響棍，經驗富足，胸有成竹者，聞響能大助氣力，而未嘗對習之人，則聞響心驚，眼閃手亂矣。經中所提出對習之手，皆直截利用之手，非花架子。

小翦。「法」翦與攔殺不同，攔之力在橫；殺之力在直；翦之力，則由橫而直；略與剗彷彿，然剗直力多，而橫力少，翦則直力少而橫力多，大翦着力在棍頭下一尺，小翦在棍頭三寸處，不翦棍而翦手，限用于中部以下之來棍，若以高殺來，則小翦無所用

之也。引者就上手之勢，再過右小門，逼進一步，用流水點，向習者前脚脛骨點下，習者不閃不讓，急將棍往後手呑一尺許，坐頓下步，對準引者前手二三寸霸下，因是對習，不能對手下霸，恐習者手重，引者手慢，致傷指也。若二人對習已久，疾徐合拍，則不妨對手霸下，引者握半手，以棍當之，更嚴緊矣。

揭。『法』用手揭，不俯身，不進步，故曰用手，此亦爲對習說法也。前手須揚得起，不妨與肩平行，須知高低不在手而在脚，步不能頓下，手低無益也。與人較時，遇同邊棍，（我以右手爲先，彼以左手爲先，相對同邊，故謂同邊。）步尤宜頓得下，前手尤宜揚得高，小門方得嚴緊，對習時，若用俯身，則終身前手支不住，後手亦無工夫矣。揭殺爲棍中極適用之手，故于對習時，認眞研練，務使力上棍頭。揭棍對習，引者偷棍過大門殺下，習者將呑尺許之棍吐出，坐頓後脚，對進來棍手前尺以上揭起，過低則棍重難揭，過高則易揭空，而來棍亦容易脫橋，容易偷過，所謂扼力路也。如此一殺一揭，最易上力，殺起後脚，揭坐後脚，遍身之力，漸久自漸着于棍，較獨習事半功倍也。

力上扁身。『法』此扁身中攔棍也。前脚踏進半步、後脚右折半步，棍呑退尺許，後手緊貼腰眼，前手陽送陰着，棍頭着引棍前後手之間，此乃逼近求勝之手，

已入敵人棍內，故扁身避開敵棍，急吞棍，急進步，而發胸一擊也。引者因上手殺棍被揭起，急跳退一步，抽棍從左小門，猛烈刺入，刺時隨進一步，故遍身加力上二字，在眞對敵時，此爲性命相撲前之棍法，已入棍內，但認敵身，脚踏處，山岳搖動，雙眉一豎，牙關一緊，全身氣力，都在兩膀，兩膀氣力，齊貫棍頭，一聲斷喝，肩腰俱進，那怕鐵金剛，銅羅漢，不死亦重傷矣。然對習時，而祇能引者棍上擊下，此時引者抽棍不宜過急，必俟響後方退，因對習之目的，在習者，不在引者，引者棍退過快，習者時無以自覘其出手之分寸，對習棍棍須響，卽此理也。

滴水獻花。

『法』前式中已詳言其法。引者俟棍已響，亦吞棍尺許，坐退半步，對右小門下部點入，因上手習者已入棍內，吞棍伸出習者之後，非吞退不能過小門，然多吞非法，故再坐退半步，恰能偷過小門，習者于此，已成閉門之勢，危險極矣。因上手既是扁身，而棍又吞退尺許，換步已來不及，弔翦沉磕諸手，復格於前脚，皆用不着，惟有滴水獻花一手，用之恰如題分，于此益見古人心思之妙，雖此寥寥數手，實蘊藏無限精義，眞令人不能不五體投地也。猶憶余十年前，學棍于長沙范慶禧君，范君引至扁身殺一棍，范君忽跳過小門，向余前脛點來，余不知所措，范君笑曰：思所以

解危者。余思之至一晝夜，寢食俱輟，屢得屢破，竟無以解。范君一語道破，余不禁喜至叵躍。急詢師傳抑自悟？范曰：吾師亦曾以此相難，亦若予之竟無以解也。嗚呼！古今人不相及，有如是哉？一經道破，似亦尋常，當其一間未達時，偶得領悟一解，世間快意之事，宜無逾此者矣。此法較式中不同之點，在坐實後脚，收回前脚，以膝納前脚腿彎，身腰直豎，不能偏倚，收脚時同時後手舉棍至頂，前手對準來棍頭尺內橫截，卽解脫裕如矣。大凡極毒辣之手，自己必立於極危險之地位，一擊不中，則險象環生，於施展毒辣手法後，不能克敵，十九必爲敵傷，解脫裕如，實非容易。不特此棍爲然也。語曰棍打開，拳打攏。謂棍過攏，則無施展之餘地，而力大者，雖無工夫，於此時轉得施其發力，以求最後之勝利。故善棍者，決不肯輕易逼緊，一至逼緊，則敵無可逃矣。

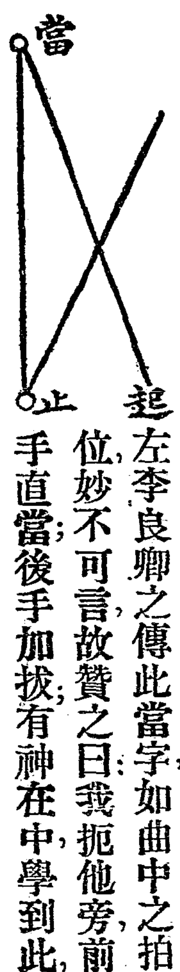
弔翦。「法」弔爲弔，翦爲翦，非一手也。承上手滴水式。引者抽棍對習者前胸刺下，因滴水式，胸前爲天然之空隙，習者當隨引棍而起，後脚（卽納腿彎之脚）退後半步，伸直成弓箭步，隨時前手起，後手落，起落至兩手平時，直向來棍尺以內弔下，棍勢須較來棍略橫，方不至弔不切實，弔不切實，眞對敵時，爲禍不小矣。此爲大門棍破大門棍之法，若橫至十字交叉，則不成棍，恰當在橫過一寸，弔後進殺，仍不失爲大門，

乃棍法中最利用之棍，亦爲最難有把握之棍。但偏倚少許，卽具全身本領，亦無所施用矣。所謂失之分寸間，此不堪設想也。欲求臨敵不亂，對習卽是第一要着，引棍既被弔着，急用旋手，偷棍頭過右小門，同時後脚一折，向習者前手點下，習者之棍，不宜令引棍粘着，粘着則引棍在上，習棍被壓，不能用翦矣。引棍過小門時，習棍同時轉換前後陰陽，後手略向左折，後手當在手脅下，用大翦法，對引者前手前翦去，下翦時身往上浮，棍頭有向下之意，方能翦得切實。因引棍係點前手，其棍頭亦有向下之意，我後脚向左折而身浮，已失其點之目的物，我棍縱翦不着他手，亦必翦在手前二三寸處，但得翦成響辟，卽是勝手矣。

下起接。『法』棍法之妙至出人意外，當無有過於此下起接者。極簡單，極直截，極出人不意，凡是上中兩路殺來之棍，無論大小門，幾無不可以此棍出奇制勝，言其方法，卽一起棍也，毫無巧妙之可言。殊不知苟能用之得當，殆妙不可言。余嘗見范慶禧君，一日勝七棍師，皆是用此一棍，因此棍絕無裝形作色之勢，人無有注意及之者。角時隨意置棍頭於地，棍師略引不動，遂踏步進攻，及其舉棍將下時，後脚稍向右折，隨手棍頭對其前手一起，無不正着者，沉翦弔磕，均無所施。前手既着一下，更安

能後角，連勝七人，未嘗用第二手，所謂攻其無備也。此手對習時，引者就被翦之棍，翻手從上殺下，以習者之頭爲目標，習者亦就翦下之棍，後脚略向右折，前手不動，後手往下一沉，棍頭自向引者前手起着矣。

愷然按：前式中有進三步，有進五步者，且進退皆直線，此便於陣練之法也。故橫上之步極少，吾人演習，有時因演場狹小，進退不能盡其勢，則不必拘其步趨，因地制宜，固無礙於棍式之原理也。此對習之法，不言進退，注意乃在轉側，理法極爲完足。蓋二人對較，勝負本在分寸之間，敵來無論如何凶猛，祇就其目的之處，轉側少許，彼之兇猛，即抵於空處，而我可乘其舊力以過，新力未發之際，施其攻擊，彼縱善進退，亦無及矣。此爲拳棍中切要之訣，習者毋謂進退矯捷，演時壯觀，遂專致力於躥進跳出，以圖博無識者之采，而轉忘實有工夫也。

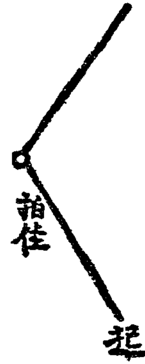


左李良卿之傳此當字，如曲中之拍位，妙不可言，故贊之曰：我扼他旁，前手直當；後手加拔；有神在中，學到此，

一貫乎萬矣。千千萬萬步，俱有拍位。『註』此當字，初觀之，似平平無奇，經中謂爲妙不可言，實是至妙至妙。當字之意，即是定點，即是截擊其勁路，所謂如曲中之拍位者，即是不先不後之意，此其用力之遲早上下，在纖微之界，而確有一定之點，能神明乎用力之道，武技之能事畢矣。贊之首句曰：我扼他旁，學者但細玩扼字之意，即能了然於當字之神理，若易以伺字乘字，意非不透，而不復有截擊勁路之神彩矣。

旁字含直來橫受之意，無論拳棍，皆以從旁截擊之法爲多也。前手直當四字，爲經中所示棍法特別異人之點，學者切宜注意。他種棍法，多前手有曲有直，此則前手無不直者，運用之妙，全在後手，直字下當字，宜注意，與上圖中之當字不同。乃前手當敵之意。無論應用棍法中任何一手，莫不以前手當敵，學者但須牢記，無論何時，棍頭與後腳，必成一直線，前腳如磨心，棍頭向左，則後頭右折，棍頭向右，則後腳左折。前手貴直貴穩，不穩則易偏搖，不能中正當敵矣。後手加拔，拔者對直而言，蓋初時後手亦直，抵隙而後加拔之謂也。後手上拔，則棍頭下落矣。經中棍法過人之處，全在此點，又靈捷，又簡便，通體手法，皆是以逸待勞，制以靜動，浮沈揭殺，以及翦剃滾吊諸法，

祇在後手一直一拔之內，大門小門之變，祇在後脚一坐一折之內，神乎無逾於此者矣。



右劉邦協之傳中間亦有拍位，不用剃。洗落，祇撒手殺，則又緊矣。但無困死人棍之法，大抵以用拔剃爲是，小門亦然。

「註」各家棍法不同，故拍位亦因之而異，其理則一也。

右在偏頭關時得之教師林琰者。其詩曰：『壯士執金鎗，只用九寸長，日日打一轉，好漢見閻王。』

「註」九寸長者，謂鎗尖九寸也。

拍住

老秀俱

前拍住

兩人大門，對打不進，前脚不折，後脚不能勝。

須有順勢折脚，知是逃閃之法。

『註』進前脚折後脚，卽是由紅門轉側門。經中棍法，運用全在後手，轉折全在後脚，後脚轉左，則棍頭轉右；後脚轉右，則棍頭轉左；子午相對故也。敵從大門(卽紅門)進打，我後脚祇須略折，卽能讓過來棍；我身既讓過來棍；我棍自己入彼小門。因平昔練時，子午已牢牢相對，臨敵不至慌亂，後脚既折，則棍頭無不已轉入敵小門之理，此爲敵先發，我後乘之法，故先折脚讓過，而後進殺。若在兩人正都從大門對打時，則我須先進前脚半步，一折後脚，我棍已深入，方不爲敵棍揭着，一爲敵棍所揭，則萬法皆休，都來不及矣。此手不用偷棍轉，直進直折而已，因彼此皆係大門，我棍不爲彼棍所壓，彼此亦都揭不着，若於此時用偷棍，則轉爲彼殺進矣。因我偷時路遠，彼殺時路近也。凡臨敵彼我同勢，總以急轉變爲時，惟轉變時，有須脫橋者，有不能脫橋者，是在臨時機變，不可執一，生門死門之說，萬不可拘泥，經中棍法，靈活異常，無所謂死門也，且敵祇在機變，敗中尚可求勝，安見相背之勢，卽爲死門，我無實在工夫，生門皆成死門乎？我工夫能勝敵數倍，則雖以無道行之可也，安有死門之足忌也。

兩人大門對打，棍尾在地下，讓他先起，穿他小門手上。『原注』須兩手捧高，使

他打不下。『註』此卽是後發先至之理，亦卽是直來橫受之理，此條不明言進步，然穿人小門，非進步不可也。棍尾在地下一語，下接起穿字樣，起在他，穿在我，可知兩人大門對打，他我之棍尾，俱在地下，然後可讓他先起，我向他小門棍過半步，偷棍穿進也。原註須兩手捧高，使他打不下，是在已穿過他下門之時，兩手捧得高，則他雖急轉小門，亦打不下，故平日演習揭殺，前手切宜揚得起，不但穿人下門時，得益不小，棍顚着力，亦較低者容易也。

兩人大門對打，他弱我用強；他強我用弱；兩在高，讓他先打下；我便進壓。兩在低，讓他先提起；我便進接連打殺。李欽師父每每用此二步。『註』强弱，非謂彼我工夫之强弱，乃指所用手法性質之强弱。如直從紅門殺進，與硬起硬壓，皆手法之用强者；穿偷折脚等手，則因强用弱矣。質言之：仍不外彼走紅門，我用側門棍接殺；彼走側門，我急轉紅門壓進也。紅門不轉；側門不穿；兩人對打對揭，永無取勝之時。總之同勢則變；異勢則攻；不特棍爲然，凡武藝無論白手諸器莫不皆然也。經中所謂接救得急，卽是變換得急，武藝有何巧妙，祇在熟中生巧，盡變換之能事，卽盡武藝之能事矣。兩在高，讓他先打下，我便

進壓；兩在低，讓他先提起，我便進，接連打殺，卽是使彼先動生隙，而我好抵隙進攻也。理法極平庸易解，然初學者與人角，沿用此理法；卽藝至絕頂者與人角，亦不能逃出此理法也。

兩人大門對打，我讓他先起；就揭他小門；用小翦變大翦殺；若他小門來壓我，急就下面，過大門翦殺。『註』臨敵祇是讓人先動，人若不動，我當以計誘之使動，動則隙生，我始能因其隙爲制人之手，而不至受制於人也。千千萬萬手，皆不外此一着，兩人同走大門，我必轉小門在他之先，我轉小門進殺，用剃用翦，可因時制宜，不可拘執。但剃翦不實，人必亦急轉下門，則我棍在敵棍之下，形勢頓變矣。於此不用驚慌，祇須後脚一折，我棍卽已從敵棍下面，偷過大門，敵棍頭落空，而我棍可當胸翦殺，賓主之形，又不同矣。總之：直來橫受，不外以小門迎擊大門；以大門迎擊小門；理至易明，法至易得，所難在得心應手，於虛實之道，恆能示人以不測耳。

喜鵲過枝有四。『註』喜鵲過枝，限於中上兩路打來之棍。卽從敵棍下偷穿，同時前脚或向右橫開半步，後脚隨之，如喜鵲之從此枝躍過彼枝者然

。大門轉小門小門轉大門所必用之手法也。下路打來之棍，不能更從敵棍下穿過，故惟有折後脚；進前脚；或小門；或大門；直取敵中上部，若能直沈直壓，破敵大門，則更緊切矣。但此等直沈直壓之手，極難憑準，差以毫厘，失之千里。故練棍術者，多先練揭殺；後練沈起；揭殺練至手穩，始可練沈起，沈起時棍頭，上下必使成直線。吾師長沙范慶禧，從棍師周三練棍，一年後，周令於一寸寬之窗格中，一沈一起，棍頭不能觸格作響。後復以兩鐵釘釘壁間，上下距離二尺，棍頭亦納一釘，沈起時，釘釘相觸，能達百度，後更捕小鼠數十頭，范持棍立廣場中，周以次放鼠，或遲或速；或連放數頭；范能一一以沈棍斃之，無或免者。周三所用之棍，垂三十年，與人角以千計，而棍頭數尺，無一擊痕。常言有能着吾棍者，其技卽可出而問世。言雖近誇，然其棍法之靈捷，可想而知矣。周之棍法，與經中所示絕似，以余所見各種棍，理法之精，實無善於此經者矣。

他直高打來，我將棍抽過大門，讓他下，隨用大翦一也。『註』此手極為便用，遇敵不問其强弱，凡中上兩路打來之棍，皆可以此手接應。惟過大門，我穿小門，則依當

時我棍頭所在爲轉移，不能熟，彼棍已下，則可用覇用揭，或剃磕皆可。亦以當時彼已之形勢而定、如他從中上兩路打來，見我巳將棍抽過大門，或已穿過小門，便不打下，或覺隨我棍，轉入小門，則我之剃磕，皆嫌不穩不實，不若直用直符送書，爲比較的靠得住也。經中所謂隨用大覇，係指敵棍已下而言，萬一敵棍乖覺，於此不肯打下，則我大覇落空，颺棍過遠，敵亦以喜鵲過枝步，穿入我小門，我決救應不及，受傷必矣。且喜鵲過枝步，應敵最靈，變化隨心所欲，不可窮極，經中僅言有四，特舉其效用顯著者也。學者於此等處，能多實練，即能多發明，不必盡拘陳法也。

他直高打來，我將棍抽過小門，讓他下，對胸殺去二也。『註』變換之法，已於上句詳繹之矣。大門小門，因勢變易，我棍頭本在他小門，則他直高打來，我自然將棍抽過大門，讓他下。我棍頭在他大門，則用喜鵲過枝步，勢不能不走小門也。學者須知喜鵲過枝是步法，非手法，且是直來橫受之步法。

他直平打來，我坐脚過枝進步，小門殺他三也。『註』學者既知喜鵲過枝，爲直來橫受之步法，

自能領悟他直平打來，我非坐後脚，讓過凶鋒不可。後脚一坐，避開他棍，同時前脚過枝進步，我棍即已穿過小門，相隔已近，我棍至少也侵入兩尺，弔翦礚壓，俱用不着，故經中祇言小門殺他也。

直平殺，或打來，我打後脚即順勢大門翦殺。四也。『註』我打後脚句，打字疑折字之誤，此處用打，無所取義也。他直平殺，或直平打來，我折後脚讓過，與上句坐脚，同一意義。上句是坐脚後，過枝進步，殺他小門。此則但折後脚，順勢先用翦，以傷他手，他若揭，我固用殺，他即不揭，我亦可用殺。經中雖僅言折後脚，未明言進前脚，然前脚無不進者，不進前脚，則不得爲喜鵲過枝矣。順勢大門翦殺句，其中尙有動作，經中雖未明言，學者可想像而得，蓋直平殺，或直平打來，是他攻我大門也。我旣折後脚，則已在他小門，更何能翦殺大門耶？可知我折後脚，他亦折後脚，故大門翦殺上，加順勢二字。

以上過枝，俱在下面過，入他棍一尺即過。『註』過枝因在敵棍下面穿過，故惟限於中上兩路打來之棍，

若敵棍從下部殺來，步法未始不可仍用喜鵲過枝，但用不着偷穿也。經中僅舉用偷穿之法，於變換之道，尤略而不詳，善悟者，自不難舉一反三；而資質魯鈍者，見經中但舉四例，則將謂喜鵲過枝，祇有此四種用法；故註中旁及其他用法，於喜鵲過枝之運用變化，雖仍未能盡，然學者可因此明瞭喜鵲過枝，不僅四種用法也。凡棍搭橋，皆須侵入敵棍二尺以內，使敵抽回偷轉，都不容易，而我棍六尺，除去兩手所持處一尺七八，尚餘四尺有零。（雙頭棍有長至八尺者。單頭棍則至長不過六尺。過長過重，運用不靈，反不如輕而短者之能出神入化也。器械不貴能用長，貴能短兵長用，三尺劍與丈八蛇矛者角，勝負之數，未必以長短分也。）非侵入二尺，則敵退後或橫開半步，即已脫橋，我棍雖已在敵棍之上，仍不能攻入也。

他打來，臨身在小門，則趁棍走一打，在大門。則走馬回頭丁字步一打，順棍上一殺，又一大翦扁身中攔殺。

『註』此條不過分舉接應大小門臨身之棍，無甚精義，且可用之棍，亦不止此。大概此經成於隨手記錄，故所舉無層次，而多重復，學者但明其理，可不拘其用也。他在小門打來，我前脚橫開半步，後脚隨之，即已在彼大門矣。故

可用趁棍走一打，然起揭翦喝，皆可接應小門臨身之棍，卽後脚一折，挨棍削下，亦是破逼近小門之棍。百打百破，一打百破，言一可破百，百亦可破一也。走馬回頭丁字步一打，在棍法中，笨拙等於仙人捧盤，雖可以之避讓逼近大門打來之棍，然究嫌波浪太大；每每弄巧反拙，一遇進攻神速之勁敵，卽無可挽救。順棍上一殺：用意與折後脚，挨棍削下同。大翦亦須折脚，扁身中攔殺，自是接應逼近大門棍之正道，因無折脚上步之勞，祇將身軀一扁，卽巳讓過敵鋒，較之走馬回頭等法，簡捷穩妥多多矣。

治伏棍低棍，須用小翦，離他手前一尺之間，他急過大門，我或揭進打亦可；飛風箭亦可**急變大殺翦亦可。**『原註』又我小翦他，他抽走，我急進步起高棍打。

須在他手上小門。『註』伏棍低棍，皆係從我下部攻入之棍，亦爲驚下取上之棍，故祇能用小翦。在他前手之前一尺翦去，他目的既不全在攻我下部，我若以全力防下，則中他驚下取上之計，小翦恰能防止其攻入，而故虛大門，引他趁勢急過，我就小翦用揭，不折脚，不擺腰，仍是大門相對，揭卽進打，形勢極爲便利。原註謂飛風箭亦可，因他由伏棍低棍過大門時，必未動步，先抬身，尤必將棍稍稍

抽回，然後能過，我就小覇之棍，無須移步，亦不揭不殺，趁他抬身抽棍之際，卽從他棍抽退之路，直向他前胸刺去，亦甚緊切。惟不能困住他棍，故經中以揭後進打爲主，其特表而出之者，以明有此用法也。他急過大門，我由小覇急變大覇然後殺，亦是以大覇困住他棍，與揭後進打，同一用法。原註我小覇他，他抽走，我急進步起高棍打，須在他手上小門，亦是防他驚下取上，伏棍低棍，而遇小覇卽抽走，其非退敗可知。法以不進步追擊爲是，進步則須急切，尤須攻他小門，起高棍打，自在他前手之上，手上句無餘義。

大門接兇棍有五。『註』兩人大門對打，先動手者，多不肯深入，舉棍略引，誘敵進步殺來，我則以後手接殺，所謂兇棍者，起棍直從大門殺進，大抵出於輕敵者爲多，已藝無把握，遇大門直殺入之兇棍，莫不張皇失措，或拖棍退走，或舉棍架格；則一敗不可收拾矣。經中舉示五法，而以高棒接居第二，此在當日爲敎練步卒之用，成行列伍，己身左右，皆有掩護之人，而步卒中之棍法高妙者，自不多覯。又敵既從大門直殺入，則其藝疏魯莽可知，故不妨雙手舉棍，橫以當之，一響卽換手或掉頭打下，在我輩此時練棍，此類手法，絕非所宜，笨拙無理，莫甚於此。

扁身中攔接。一也。『註』扁身中攔殺一手，法已於總步目中註明。此處用扁身中攔接，接後始殺，手法用意皆同，接大門兇棍用此手，本無須先接後殺，蓋既以扁身讓開敵棍，乘虛直殺，豈不緊切。然經中於此等處，每以先接後殺，爲能困死人棍，學者臨敵既多，熟中生巧，自能以經驗證明此一接之有無必要也。

高棒接。二也。『註』總步目中亦已詳其手法。學者但知有此一種接應之法則可；實施應敵則不可；因其變化太不靈巧，且下部太空虛，復以前胸當敵，一敗卽不可救藥。

下起磕。三也。『註』此手乃爲大門接兇棍之絕妙手法。惟經中仍主接後須急用大剪，繼之以殺，則起磕乃在敵棍，不在敵手，故磕後非剪殺不能結尾。然敵棍從大門直打而下，我棍顛在地，方能用此手接應，法亦曾於總步目中註明，不折脚，不進步，但對準敵前手，猛起磕之，磕時身宜略洸，卽能避去兇棍，前手對準，後手着力，敵手被此一磕，斷不復有抵抗力。若磕在敵棍上，敵未受創，而我棍在下，敵棍在上，我棍一定被壓，敵弱者，聞響抽回，我棍剪殺不着，已失一良好機會。敵强者，乘響用大剪，我縱靈捷，亦已犯了招架。嘗見吾師范慶禧，於立談之間，破名棍師數人

，卽是用此一手。因此手極安詳，極靈巧，不折脚，不進步，故每能出人不意，其難處祇在前手能準，後手有力，練沈起棍有工夫者，乃能磕去不爽毫髮。

我棍略橫離前手一尺，受他打一下。四也。『註』此手較高捧接，尤爲笨拙無理。何不折脚讓過敵棍，直用崩殺；或用喜鵲過枝步；偷棍過小門殺他；而必橫棍受他打此一下也。然今之棍師，亦多用此法，以接人凶棍，用於棍術不高之敵人，亦每能致勝。然雖勝不足爲法也。

待他打將到身，用手前一尺，磕他一下。五也。『註』此條更不可解。旣是大門打來兇棍，而我能用手前一尺，磕他一下，則是我棍反在上，而敵棍反在下也。二人較棍，豈有如此形勢耶？茲姑不具論必無此形勢，卽就此條解剖，從大門打來兇棍，而待他打將到身，則我不橫開半步，必抽退半步，始能用手前一尺，磕他之棍，則何不逕用崩殺，直切了當，而必多費一番手續，爲此極無意識之一磕也。經中所示臨敵棍法，率與此相類，其用意以爲非接，（如扁身中攔接高捧接）磕（如棍起磕手前一尺磕）後，方急用崩殺，則不能困住人棍。鄙意則謂臨敵不貴能困住人棍，貴在己棍不爲人困住，以己棍困人棍，是己棍

亦同在困住之中，正如角拳者之以手接手也。困人未可必，先已自困其手，甚非所宜也。

各接後須急用大翦，纏之以殺。『註』前註已詳言之。此數語一望能了，別無精義。

他鷄啄，我須起兇棍入翦他前手二尺之間。『註』此條即是證明他弱我用强；他强我用弱之意。

他鷄啄連起，向我中下部打來，故我棍須起得高，直走大門對準來棍劈下，經中主用翦，且須在他手前一尺之間者，因直起劈下，恐他換步穿我小門，則我棍反在他下也。然我用翦，他亦必換步穿我小門，或抽棍退回半步，待我打入。他若穿小門，我棍既翦在他手前二尺，祇須略折後脚，即可壓他棍，使不能穿過。此時兩棍交叉，皆在二尺以上，他退固可急進，他揭亦可急進，因棍已深入，我棍頭指他前胸，他棍頭在我肩處之空際，他揭不着我，反揭起我棍，傷其自身也。若是平常曾專練揭殺或沈起，有十分把握之人，遇雞啄，則不妨直走大門，對準來棍之前手劈下，謂之以大沈起，破小沈起。蓋雞啄乃沈起之最小化身也。

他連起，我連翦，我鷄啄，他起兇棍，我讓他先起，穿他小門手上。

『註』他連起，我連翦，等他轉我小門，我卽折後脚壓進。他抽退，我亦急進鑿，他若恃力硬揭，則不妨讓他揭起，急偷穿過他大門。惟隨穿進步要緊，不進步等於不穿，他仍加磕壓我棍，使不得進，能隨穿進步，他用攔，必傷其左肩，他用壓與磕，必傷其右膝，其勢又抽退不及，此亦因强用弱之道。他硬揭，故略讓他揭起，使其自虛中下部，我棍方好穿過，我亦硬殺，大小門皆如此，勢必他我之棍，皆困住不能取勝，此等時最宜注意者。偷穿不可太急，非在彼盡力一揭之時，用穿必適當其衝，無可挽救，因穿不橫前脚，必折後脚，彼不用硬揭，棍頭揚起不高，我棍在上，尚可壓進，兩人棍頭，皆未離子午，而他所以不急進者，因有我棍在上故也。我於他棍未離子午之時，遽爾翻下，穿他大門。是不啻自撤藩籬，開門揖盜也。最好於他未硬揭之前，略加磕壓，以待他盡力揭起，他棍來勢甚硬，我棍自有知覺，虛讓一下，他棍發不可收，必離子午，我隨穿隨進步，他棍不成廢物，更待何時。經云：我雞啄，他起凶棍，我讓他先起，穿他小門手上，亦卽是此理。雞啄不待他翦下，是以雞啄誘他起兇棍也。他棍已起，未翦下而將翦下之際，我急換步穿他小門，他棍在翦下進行之中，其勢亦抽退不及，與前註讓他揭

起，急偷穿過大門，同一虛實互變，剛柔（卽強弱）迭乘之理。學者於此等處，果能神而明之，濟之以硏鍊之功，臨敵自無窮於運用之時。

他直殺來，須進脚向小門翦，或向他棍尾小門起，變大翦。『註』直來橫受之理，前註中已屢言之，此條卽足爲之證明。他直殺來，我前脚而向小門，踏進一步，或翦或殺皆可，不必定用翦也。但進脚須在他正舉棍殺來之時，我急從小門迎擊退去，若待他棍已經殺下，則萬分來不及矣。臨敵祇在遲早分寸之間，他棍已經殺下，我方從小門進步，亦如前註適當其衝也。果能練到眼尖手快，他直殺來。我祇須略折後脚，對準來棍前手，亦直殺下去，惟亦須正在舉棍殺來之時。至向他棍尾小門起，變大翦，不過棍法中，有此一種應接之法，殊迂緩不能救急。因直殺來之棍，勢不能卽應以大翦，故向他棍尾小門一起，再踏進一步，急變大翦，此在善用大翦者，不惜委曲以求其熟手之能實用，遇非勁敵，亦每能以之取勝。故武術家嘗有一手可以破百手之語，而普通武術家之應用最靈手法，平生不出三五手，其臨敵時，亦皆不能出此委曲以求其熟手之實用之範圍，不足爲訓也。

凡小門一揭一打，一打又一揭，終無結尾，必須乘揭用小翦，過大門結尾。或將身抽退，他打來，我就大門下起接，翦他殺結尾。

『註』此條明白透澈之至。學者但當認明乘揭用小翦，過大門句，蓋小門對揭對殺，皆不敢先偷棍過大門，因由小門過大門，勢必橫開一步，若我不乘揭用小翦，困住他棍，則敵於我橫開一步時，祇將後脚折，卽可在我大門殺下，亦是開門揖盜之手法也。故第二法不用小翦，卽當將身抽退，然身既抽退，則以之打法，全是另起爐灶，與初交手時無異。他打來，我如何接應皆可，不必定就大門下起翦而殺也。且卽如此接應，亦未必能結尾。經中如是云云，仍是就小門揭殺無結尾說法，學者萬不可拘執其說。

凡起手，要打要殺；俱要在他門內一尺之間；未可將手勢發盡，待他趕來傷我，他手勢已盡，此時或大；或小；或揭；或翦或自大下起接；各將他棍死了，然後進步，扁身中攔，結尾無不勝也。

『註』前總訣歌中，有一發未深入之語，此條卽是此語註解，臨敵虛實變幻之道，全在發棍深淺之間。所謂在他門內一尺之間者，卽是在他棍頭相交一尺之間也。過近則嫌深入，變換不

及；過遠則脫橋，與不打不殺等。他趕來，我卽用揭用剪，而出手太嫩，亦决不能死他棍。因彼此棍頭，都離身太遠，進一步猶不能及也。不將手勢發盡，取其易於換式，可知起手之或打或殺，目的祇在引動敵人步馬，不在傷他。如我遇此等誘敵之棍，不妨舉棍直向來棍劈下，去勢儘管兇猛，但不可進步，棍頭亦祇在他門內一尺之間。敵弱者遇兇棍，必抽退錯愕，我改用鷄啄趕進，他壓我翻；他揭我穿；他棍不離子午；我棍頭祇是如蛇吐信，在他周身上下二尺，左右一尺之間，纏定他棍腰，指定他要害，翻飛閃閃，祇待他棍一離子午，卽是進殺良機，不可留情不進。故經中棍法，主要在前手要直，後手須用功二語。前手能直能穩，則己身子午，不至相離，後手有功，則穿翻揭殺，靈巧而有力，不至一着敵棍，卽驚開一條空隙，無復有抵抗之餘力也。扁身中攔，係逼近敵身之棍法，大小門皆可用。敵棍在我小門，我隨揭逼進，在我大門，我隨殺逼進，若遇敵逼近我身，我急將棍兜，吞後二尺，亦以扁身攔破之。總之不到緊急時，鮮用此手，彼此皆無騰挪餘地，用者不能制勝，則敗不可收拾矣。然在他手勢已盡之後，又困死他棍而用之，則焉有不勝者也。但我輩文人學技，假想敵不妨極强，敵棍能爲我困死，此敵之技，爲弱於我者可知，如此設想研練，終其身不能遇勁敵矣。經中各條，所假設

之敵，類不出三五平常之手，蓋當時用之訓練步卒，無取乎高深，陳理過高，反使學者馳騖虛遠，不切實用矣。後之學者，以此爲入門之階，能舉一反三，神明乎規矩之外，固是善學善悟者，即謹守條例，由熟而巧，無不失爲法度謹嚴之棍術家。經中於棍法之變化，雖多不能盡，而於理則賅要無餘矣。

法曰：後人發先人至，知此，決不可一發便要傷人，徒使自勢發將盡，反爲他人傷。戒之！戒之！『註』此節乃爲前節作註釋，其理已於前節註明，別無深義。學者不難就字句中求之。

棍初交，則下起者有勢，棍深入，則上壓者取贏。『註』兩棍初交，我棍在下，則大門小門，任便穿起，無有障礙，不爲人制。因敵棍雖在上，而交叉之處不深，他磕壓翦弔，都不得力，盡可不顧。棍在上者，翻下不易，而攻入中上部，己之下部必虛，敵棍頭旣指在下方，最易爲敵所乘，且臨敵不落馬，則下部不穩，進退轉折不靈，落馬則前脚伸出，無論丁八步弓箭步，下部必較中上部，離敵近一尺左右，先易爲敵棍點着膝蓋，是己在上之棍未發，敵人在下之棍，已乘虛攻入也。故經中所示臨敵法，至不能取勝時，每主抽退

，待敵追進，乃從下起接，此非臨敵有經驗者，不能道出也。棍既深入，則在下者，揭不起，穿不過，雖有棍，直同赤手。若遇此等時，惟有急抽棍跳退，否則寧棄己棍，抱持敵棍，尚不至受創也。

我單鞭壓他變馬前斬草，我且大進一步，硬用手力他棍自輸」

『註』此條不啻為前條棍初交，則下起者有勢，棍深入，則上壓者取贏之句，作一深淺變換之註解。此條是言棍初交時，我棍在上，用單鞭壓，他棍在下，順勢變馬前斬草，乘虛向我下部點進，是形勢已為他所佔，我若不進步，卽盡力壓下，仍是困他不住，他棍本在低，而又變馬前斬草，我棍穿翻，都用不着，惟有大進一步，使棍深入，則上壓者取贏，形勢在我矣。若我用馬前斬草，他大進一步，硬壓我棍，我須不待他壓下，急折脚穿他小門，但仍不深入，使他用揭，我隨揭翻下，再從下部殺他，亦是驚上取下之道。因他棍既向低壓，我棍仍從下部殺進，格於形勢，必不能得手，急折脚穿他小門，我棍頭指他中上部。他經驗富足，遇此等棍，必不用揭從大門取下部，故我棍不深入，他揭我用翻，不揭我用洗用磕，洗磕雖未必能傷他，然得保全下部也。拳棍臨敵，都如弈棋，每於形勢險惡之時，一子變易全局，惟弈棋有從容搆思餘暇，拳棍臨敵，則勝負

瞬息之中，存亡呼吸之內，故平日研練之功，與對習之法，不可忽也。訣云：『視不能如能，』又『疏莫臨敵，』實以臨敵非等閒事也。湘中拳棍家有恆言曰：『一要學，』『二要練，』『三要打人心不善，』又曰：『動手不容情，』『容情不動手，』蓋亦視臨敵爲性命相撲之事矣。

凡棍動時，須要把握得極堅固，方有力。『註』前總訣歌中，動時把得固句，已註釋明曰，動時不但手須把握得固，齒牙亦須緊合，軟腰墊下，肛門上提，十脚指如虎爪爬地，周身骨節，皆當緊湊不懈，出手方有聲策之勁。以上所舉，有一鬆懈，手卽握固無益也。故動時把得固句上，有遍身俱着力句。蓋打人雖用棍頭，但不着全身之勁，於三寸之顚不能創人也。但有動時，卽有不動時，動時須把握得固，可知不動時，把握卽不須固也。若一味固握，則無鬆緊，兩手轉不得固矣。進擊卽固，一擊卽鬆，有鬆有緊，則久角亦無氣喘力竭之虞，，鬆緊之間，關係武術，至爲重大也。

小翦，是棍中至要，人所不疑者。『註』棍法中多輕靈便用之手，不但小翦；小翦特其中之一也。請舉其餘，如下起磕，墊

脚反殺，大小門趁棍走，牽揭，反剷，折脚偷穿，飛風箭等，皆極輕靈便用。至於人所不疑，是出人不意之謂。夫出人不意，在運用者，虛虛實實，使人不測，於虛實變換之道，果能神而明之，則無一手不超神入化，豈小翦一手爲然哉？經中特舉而出之者，爲初學者臨敵說法也。

凡大小門直破打，不分黏他棍，不黏他棍，務對他手，直起直落。

『註』拳術臨敵，兩眼凝注敵肩；棍術臨敵，兩眼須認定敵手；不問他是刀是槍，我棍祇認他手前，向他身殺去，（此殺字是廣義的，翦磕吊壓，揭打穿採，皆是殺也，非狹義的揭殺之殺。）他從大門或小門打來我不認他棍，祇認他手，我棍不與他棍相接觸，不論大小門，祇看他棍入門深淺，他棍若深入，我不須進前脚，但略折後脚，祇求避開他棍一寸，（藝高者或不及寸。）他起我起，他落我落，他棍棍落空，我棍棍着實，他棍入我門不深，則我毋庸折脚讓過，祇前脚向他偏大小門一寸之處踏進，（如他從大門，則我偏他大門一寸；他從小門，則偏他小門一寸。）我棍即不粘着他棍，學者須認明直起直落，是沈起，不是揭殺，若用揭殺，則萬無不粘着他棍之理。此種簡捷應敵之法，於前註中已頻頻言之，實是最妙手法也。平日練習此手，個人則習沈起，兩人則習對劈。

對劈者，以劈破劈也。彼舉棍迎頭劈來，我亦迎頭劈去，亦須略折後脚，使彼劈落空，我劈乃在他前手上，他不待我棍劈近手，急折脚翻棍上壓，用小翦，我亦不待他翦近手，急抽棍他大門，他亦抽退，復如前迎頭劈下。如此周而復始，習之既久，臨敵自能得心應手，不愁後手接救不及也。

凡小門殺，須在他手上，方無後患。大門亦然。『註』此條是言出手不可太嫩。我棍殺在他手上，則他不能用揭用穿，他若抽退，或折脚用反削，我可直用手力，硬壓進去，使他棍困死，但此理稍有棍術知識者，莫不能知。然實行則殊不易也。彼此手前之棍，各餘四五尺，兩棍交叉點，非深入至四尺以外，安能殺在他手上，果能在他手上，自無後患可言。何者？前條已明言棍深人，則上壓者取贏也。凡用殺，我棍必在上方，學者於此條，可參透前註認手不認棍之理，我用殺，目標在他手上，可知非折後脚，或前脚橫開一步，變成直來橫受之式，我棍萬無由在彼手上也。知此：卽知此條卽是以殺破殺，非我動手卽能殺在他手上也。如動手卽向他手上殺去，是自犯先實之弊，而授人以後發先至之資，豈但不免後患，卽此一殺，亦必落空而受制於人。

此等處，不可專從字面上看去，腦中必須設置一敵，潛心思索，此一殺也，必連類而及殺之前，殺之後；與夫前之前；後之後；彼我相距之遠近；交點之深淺；手勁之强弱；立馬之高下；以及角場之寬仄凸凹；皆當一一旋迴於腦中，如是練習既久，心手相應，臨敵自不待措思，應接裕如，手手若遵照陳法，與同學者套對子相似，安有不勝之理。故前註中主張假想敵不妨極强也。每有習拳棍者，二三年後，演式與對子，皆極可觀，棍頭亦已上勁，四肢之勁，都曾過三，（臂、肘、手、爲手三關，跨、膝、足、爲足一關，勁不過三，則尚陷於肩腰，謂之力，不得謂之勁，攻人不入木也。）然一旦實與人角，不必其人果爲勁敵，但以兇猛之手法臨之，卽惶急不知所措，平昔研練之手法，竟若忘懷。論工夫，誠勝敵倍蓰，而實施乃如此其艱澀也。此無他，卽平昔研練時，腦中未嘗設置一敵也。

任他揭打，或我揭打他，我棍亦不離他身五寸，卽離亦須卽直。

『註』前註中已言之乎？他棍不離子午，我棍祇是如蛇吐信，在他周身上下二尺，左右一尺之間，翻飛閃閃，此條中所謂不離他身五寸者，指他左右而言，人身寬約一尺，不離他身五寸，卽是前註纏定他棍腰，指定他要害之意。對敵祇看誰先離子午，卽是誰先失

敗，卽離亦須卽直，棍離他身，直是離了子午，直者：棍頭與後脚成一直綫，如羅針之子午相對也。

凡日間將棍，一打一揭，自習打揭，俱要有聲，久則自有力，高不過目，低不過膝。『註』訣云：一打一揭，遍身着力，打揭與沈起用力不同。沈起是直起直落，打揭是自左而右，自右而左，此條是言單練，不是言對習，所謂俱要有聲者，是棍頭激空氣成聲，非兩棍相觸之聲也。凡練棍時，棍頭破空氣必呼呼作響，但響聲不能大，大者從棍腰發出，勁未到尖也。必練成僅棍頭三數寸之處，發細而銳之聲，本非人習靜聽不着，近棍頭旁觀之人，則聽之若吹唇作響，棍乃上勁矣。若習者發出如以竹竿撲空之聲，音響雖大，棍頭全未着勁，一遇敵棍，卽自離子午，終其身用不着一手也。高不過眉，低不過膝，亦是前註祇在他上下二尺之意，我之棍頭，上至眉，下至膝，攻守卽已足用，過高過低，不但生隙與敵以可乘之機，且亦虛費氣力，自陷於接救不及之境。

腰力爲上，後手力次之，前手力又次之。『註』腰爲人身上下之樞紐，承於肩，達於肘，以傳於手，是爲手力；

承於胯，達於膝，以傳於足，是爲足力；故腰力者，手足力之所由發源也。腰力勝者，每臨敵遇來棍逼近，能不折脚，不讓步，祇將腰墊下，或左右倚側，或前後俯仰，讓開寸許，卽已避過兇鋒，或揭或殺，免騰步之勞，收徑截之效。故腰力之可貴如此也。雙頭棍主要在前手，後手爲之輔。此係單頭棍，祇在前手直當，後手須用功，九字之訣，凡百動作，皆以後手爲主體，故其力次於腰，而緊要於前手也。兩手握棍之方，與用力之道，皆曾於前註中詳言，茲不復贅。

彼抽退，勿急追，彼急進，勿遽離。『註』此條可語於初學，不足語於經驗富足之武師也。兵法所忌，有此二者，因恐不明敵人虛實之情，故有所謂視其旗靡轍亂，而後追之者，拳棍臨敵，不必盡同於戰陣，彼我相對，不逾尋丈，無設伏包圍之足慮，雖有佯敗誘敵，及兇劈猛攻，以亂人耳目之手法，然在臨敵有經驗者，於虛實進退之道，動手卽能瞭然。其故有二：拳棍中手法，雖變幻無窮，難於未動手前預測。但理無二致，左肩向後，必出右手；右肩向後，必出左手；將用脚，身必下頓；將攻人下部，頭必先仰後俯；身忽頓而偏，則掃腿必至；肘上揚而虛晃，則腰脅宜防。凡此種種表示，幾成公例，無所逃於有經驗者之目也。至於用棍

，表示尤多，防範尤易，拳有扭持不可解之時，棍無是也。拳有擒衣、拔足、鈎、挂、等法，棍無是也。拳有指、掌、肘、肩、足、膝、臂、及頭鋒等攻擢之具，棍僅用得着三寸之頭也。（棍兜棍腰，雖亦有用着之時，然重在守的方面，不重在攻的方面，單頭棍攻人，十九用頭。）故善拳者學棍，祇愁上勁，不愁應用，我棍在高，敵棍必走低，我棍在低，敵棍必走高；穿翻必折脚；磕壓必抬身；高起於進脚之先，目的在我中下；抽退而子午不亂，意在誘我進追。凡此表示，亦成公例，然第就形式上之言耳。

接高攔，有三：一扼磕，一拔後手一尺剃，一進殺，接低打來亦然。

『註』此條與前大門接凶棍有五，喜鵲過枝有四兩條，同一略舉成法，為初學者入門之階，前註中已說明經中所舉，不足以盡之。接高攔用磕，須側身讓過他棍，向他前手磕去，此不過示初學者，有一此種接應高攔之法，善於此者尚多也。被用高攔，我棍顛必在低，是欲扼磕他，不讓過他棍，則低能自下起接與拔剃，向他棍迎擊，無由得扼磕他也。然既經讓過他棍，我棍在下，進殺之法，不亦多乎？尚何取夫此一磕也。拔後手之尺剃，自是正當接高攔之法，然不論着不着，拔剃後，仍當繼之以殺，更當去得緊切，務使彼換手不得，拔剃方不應用。至於進殺，更屬虛泛，非特不限於高攔，且不盡屬於接

應方面，不拘何種棍法，臨敵皆不能少此一手也。總之：某手破某手之說，爲不聰穎之學徒，啓一條招架敵人之路則可，認爲武術中之不二法門則不可，前註中亦曾經屢言之矣。

打到中間，他打下，我接起，我勿打下，他决再起，即急再直當去，則他自敗也。

『註』經中各條，十九是示學者以虛實變幻之道，而舉例以證明之也。所舉之例，不必爲事勢所有，要爲理想所不可無，學者但心知其意推而及於其他，可也。兩人對敵，其機祇在以動攻動，不能以動攻靜也。故曰後發，曰橫受，曰柔乘，無非俟他因動生隙，而我則乘隙進攻也。此理平庸，容易識得，然在研練欠工，經驗缺乏者，一旦臨敵，莫不手慌脚亂，動與人以可乘之隙，而敵人有隙當前，轉不知其可乘也。此其弊不在心思之不靈，與手眼之不捷，全在研練與經驗之不足也。武術家之於身手，務須成爲機械的，但一啓其機紐，即不煩司機者運用腦力，自能按其程序，爲極靈活之轉動，武術中虛實變幻之道，猶機械轉動之程序也。臨敵本無措思餘暇，非使身手如機械，將何以接應裕如哉？余爲是說或有疑者，敵勢幻變不測，安能由我一方面，爲有程序之轉動哉？余曰：唯敵勢變幻不測，我無措思餘暇，乃不能不使身

手如機械也。若能如弈棋者之從容揣思，則亦安所用其矯捷也哉？條文庸淺易識，可就字面觀省，毋庸贅註也。

他起高攔，我經趕上迫他，如殺狀，若打下，即接隨時用揭亦可，抽讓亦可。『原註』自抽讓，有不抽讓，亦須知之。

急折脚，順勢翦，若迫近，就對胸喉殺去，俱妙。『註』前註他棍在高，我從低殺入，二人交手，彼此之棍，非侵入四尺以外，皆不能到身。然動手即深入，即實打實殺，徒爲後起者之藉口，犯武術家之忌也。故他起高攔，我不妨經趕上迫他，第不能着實殺下，實殺下，則是自死其棍，以先着讓人也。何則？兩棍初交不能一步侵人四尺，雖實殺下，亦難創敵，而況他棍在上，我棍在下乎？是又犯深入上壓取贏之忌。祇能勢若用殺而不實殺，待他打下，我方接殺，打下句須着眼，他打而不實下，即接殺，亦是看虛實不明，與趕上即殺，其弊惟均。用揭即當繼之以翦或殺，一揭不能有結局，抽讓當在我迫近，他折脚穿我小門之時，故抽讓後，亦須急折脚，方能順勢用翦，他不折脚，我已入之棍，安肯

抽讓。故條文末句，若迫近，就對胸喉殺去，二語對不抽讓而言也。若是雙眸凝注，態度從容，進鑿如俞跗之針，下有定穴，則動手即知為勁敵，已藝無把握者，以罷鬭為佳，不必為城下之盟，貽終身之戚也。若虛驕氣溢於外，猛兕之法出於手，盛氣臨人，若一擊即能辟易人者，甚與者也。其退不妨急追，其進不妨迎擊，觀敵虛實進退之道，此其一。二：對敵與搴鬭不同，搴鬭必受三方面之攻擊，於人之虛實進退，不能盡覘遍察。故搴鬭至要之點，在衝出重圍，旋奔旋迴身相角，則捷足者先追及，仍與對敵等耳。對敵雖亦有三方面，可受人攻擊，然受則祇一方面也。驚上能取下，驚下能取上，而驚左不能取右，驚右不能取左，即小門可過大門，大門可過小門，小門不能過小門也。彼急進，我棍未被壓安有退理，既被壓，則不遽退，將等死耶？彼眞退勿追，不過失一進擊之機會，再接再厲，我固未嘗受損，故無妨礙。拳棍雖小技，而運用之妙，可通乎神明，學者經驗既多，每有應敵手法，出乎本人意想之外，又豈經中區區條列之理法，所能盡其神化哉？

棍提起手陽，殺去，及打去俱手陰，陰陽要識。

『註』意義已詳釋於總訣中，陰陽要轉，及更有陰陽

訣，請君要熟識句，別無他義，玆不復贅。

凡小門殺來待來將到手，丁字囘一揭，折進殺，則中矣。『註』此手用處最多，以其盡巧利於應敵也。初學者，勁未能貫至棍頭，硬揭殊不易着實，交叉太深，則揭他棍不起，甚至自棍反被他洗下，險之至也。丁字囘一揭，卽是讓過彼舊力，然後折脚進殺。此其一起一頓，祇在須微之間，縱彼來勢兇猛，如泰山般壓下，我能將身讓過，棍亦不與彼相接觸，彼他勢已用盡，始以全力乘之，彼不敗何待？此條最緊要之句，在『待來將到身』五字：不但棍法爲然，尤不但此條爲然，凡百武技，臨敵時，莫不皆然。第此理知之甚易，實驗甚難，非平昔於獨習對習之工夫，純熟達於極點，加之以臨陣有素，實難收得心應手之效者，臨敵一遇兇棍，則無不驚慌失措者矣。

下哄待他簸向上直符送書殺上大門哄。『原註』或打他手折脚。**伏下小門殺，或伏下待他來一揭殺更妙。**『註』驚下取上，驚上取下，爲一凡百武技臨陣之不二法門。條列中之哄字，卽是驚字之義，下哄

云者其意似直取彼下部，而棍不深入，務使彼疑我實係直取，不待我深入，將棍向我前手剪下，不知我棍之不深入，卽是待彼將棍剪下，自虛空其上部，我棍乃得乘虛直刺。直符送書一手：在南方棍法中，謂之打針，在槍法中，謂之中平槍，老手勁已貫顚者，鮮用此手，然一遇能用此手之機會，則敵之受創，爲無可解免，不能揭，不能沈。至於剪吊諸小手；尤不能近，故下哄待他用剪，彼上部既虛，我用直符，理無不中。因彼棍方向我前手剪下，我同時直符，彼抽退與左右避讓，皆形禁勢格，萬分來不及也。大門哄，伏下小門殺，乃是驚左取右，驚右取左之理，與下哄待他剪，同一理法。原註中，或打他手折脚，亦是此理。蓋打他手後，卽折脚過小門，或過大門，仍是虛實相乘，奇正相倚，法無二法，理無二理也。伏下待他來，一揭殺，自較大門哄，伏下小門殺便捷。緣伏下小門殺，須用過枝步，遇敵敏捷者，於我過枝時，祇須略墊後脚，一反手殺，我前手受創，卽無可逃。縱令我棍能硬起，使彼反傷不下，然已不能再伏下，從小門殺他。不過枝，不折脚，僅略略抽退，伏下待彼追進，我一揭一殺，在勢順而便，手脚乾淨，殊不吃力，故曰更妙。

我將棍略高略侵入，他來接我，我卽丁字步，滾下殺。

『註』我接他棍，務使接着；他接我棍，務使他接不着；我接不着他棍，須急抽退；換步換手再進，他接不着我棍，必須趁他接不着，將抽退時，直趕殺上去，不許他有換步換手之餘閑。如此一連幾棍，縱彼以善退善避兇棍得名者，亦必手慌脚亂，臨敵而至於手慌脚亂，安有不失敗者。條中所示略高略侵入，非眞略高，眞略侵入也。意若從高侵入，而實不高不侵入，又是用一哄字，故曰略。若眞侵入，則距敵若干尺，侵入若干尺，何可言略，他來接由上，雖不着待字，實含有待字之義。因我棍在高，又已略侵入，他來接，則他棍頭必向上，故我棍之下，滾而後殺，滾是陰陽轉換，使棍發生彈力，緊靠他棍而下，他棍遇彈力，自不免辟易，但得他離開子午一寸，我棍卽可自由殺入，如入無人之境。其所以須用丁字步，乃就初學者說法，誠慮接棍兇猛，我棍在高，滾下若失之軟弱，則不但前此之略高略侵入，皆成虛設，反爲開門揖盜矣。用丁字步，稍避兇鋒，然後趁勢滾殺，方是萬無一失之法。祇是丁字步與滾殺，雖有先後，非同時並舉，然須十分靈捷，亦宜不使彼有換步換手之餘閑，否亦滾殺不着也。學者於用此類手法時，但能存一祇等他來，我卽下手之心，

自不至有殺不濟急之弊。條中卽字，最是要緊，蓋不卽，則不能滾下殺也。用兵祇在善於設伏，凡百武技，皆等於用兵，而尤難於用兵，伏貴不令敵人知，故曰伏。若敵已知我之略高略侵入，乃爲丁字滾傷地步，却不來接，而逕以兇劈，或直打直挑，亂我步法，乘我亂時，棍離子午，直殺入來，則我爲設伏未成，轉敗於伏矣。古人謂兵不厭詐，武技亦不厭詐也。此中消息，惟精明幹練者，能以詐力勝人，且能頻頻用詐，而人不覺其詐，亦不能直認爲詐。故曰：虛者實之，實者虛之，奇正相倚，如環無端。若在資質魯鈍者，論理而宜令習武技，如必習之，則凡技中成法，如此經所條列各端，皆須嫻練至百分火候，務使其四肢百骸，如機械然，有觸卽發，不令不止，而後可語臨敵。

他起高攔打，我折進大門，將他棍尾或半棍敲下，進齊眉殺。『原註』須知有順勢，敲時切不可洗自棍。『註』此係是言高來高接之法，前此所示，多乘虛不接觸他棍，彼棍在高，我棍自低殺入，彼棍在低，我棍從高殺入，卽間有接觸，亦是虛接，或引彼棍走高，我棍急翻下，以攻其低；或引彼棍走低，我急穿上，以攻其高；無如此條之高來高接，而仍攻其高者。彼我棍尾，都在小門，必須折進大門，方有變換，方

有施展，此理大小門皆然。故前條凡有小門一打一揭，一打又一揭，終無結尾之語。所謂必須乘小剪過大門，或將身抽退，他打來，我就大門下起接，剪他殺結尾云云者，與此條我折進他大門，同一求有變換，求有施展之理。敲他棍尾，與敲他半棍，原無分別，同爲使彼棍讓路，我棍好由此路殺進，不過應用之道，其特殊處，厥有二端：一屬於勢者；一屬於藝者；屬於勢者，如彼我之棍，交叉點在棍尾二尺以內，欲敲其半棍，則非大進一步不可，勢不能不敲彼棍尾。若交叉已深，豈有退一步而敲其棍尾之理？棍尾難上勁，故敲人棍尾，易於敲動，然因其難上勁，易敲動，敲時自棍亦易沈下，半棍難敲動，而敲不動，自棍亦不得沈，兩兩相較，仍無軒輊，第視己藝之造詣爲何如耳。己藝足有把握，自以敲其棍尾爲靈活，不必拘泥困死人棍之語，然此乃就僅敲人棍尾，與敲人半棍而泛言之也。至如此條，則不論在勢與藝，皆以敲棍尾爲宜，因敲後繼之以齊眉殺，若敲在半棍，自棍縱不沈下，順勢殺去，亦在彼咽喉與胸部之間，欲用齊眉殺，轉覺不便。余於此條，曾與人對演數四，不折脚進大門，則敲彼半棍，便而有力，一用折進，便非敲棍尾不可。海內明達，幸有以正之。

凡進殺，須急回頭丁字退，方穩。『註』條列中所舉理解，大抵爲初學者說法。苟其人之技，能神明乎規矩之外，則凡百理解，皆不足以拘泥之。臨敵時，左右進退之道，皆應有其確切不移之點，非漫然爲左右進退之周旋也。其人之技藝，至於何等，但觀其臨敵時之左右進退，能處處不失之分寸，則其技藝之純熟老到可知。兩人技藝相等，角時勝負之數，全繫於左右進退之中，無不絲毫任意之處，然非初學者，可以語此。初學者之左右進退，如幾何三角之有公式然。按照公式，研習既久，巧自熟生，某手之後，勢必繼之以進或退，或左右，不容腦中措思，進退左右，卽已如式，進殺急回頭丁字退，不問進殺之虛實，皆應急作丁字退。其理在不將己勢用盡。手手留第二發之餘地，虛進殺，固須急退，蓄勢以待其追來，卽實殺，亦不能有一殺，便可使敵無復能抵抗之自信力，敵旣尙有回手抵抗之可能，則我進殺，勢已用盡無餘，苟不急退，不等於束手以待敵之反攻乎？所謂方穩，非僅方穩，直不如此不可也。

大門高哄殺，去四五尺，他來抵壓，我回頭牽進殺，小門亦然。『註』他持

棍立馬不動，以逸待勞，祇等我棍殺進，看我空虛，在何部分，卽向我何部分，乘虛直入，絕不招架我棍，此之謂以攻爲守，拳棍臨敵時，最便用之手法也。魯莽滅裂之夫，當之無不受創而退，經中頻頻以哄殺敎人者，卽是爲此。他不動，我務爲千方百計，哄之使動，若我受他哄，惟有立變其主客之勢，亦以哄報之。難處在虛實相乘得快，與看人虛實分明，認虛作實，病在誤退，認實作虛，病在誤進，所患相等也。哄殺切不可自離子午，他棍來時，我方能用牽，牽離他棍子午，我棍乃有天然之路徑可進。此條是大門哄，大門殺；小門哄，小門殺；進退從直綫，不左右折脚。

梗直大門哄殺，去四五尺，待他來抵翦，就翦他大進殺，小門亦然。『原註』須知有順勢，丁字回頭亦可。

『註』上條哄同他上部，故待他來抵壓，我用回頭牽進。此條是言哄殺他中部，故待他來抵翦，就他翦大進用殺，理法皆同前條。惟就剪他大進殺，疑應作就他翦大進殺，大門翦雖可用以破翦，然哄殺既去四五尺，他翦來，我棍在低，勢不能以翦破之，且將大進

殺，乃用翦自行躭誤，於理於勢，似不可通，況無回頭折脚之明文，而又有大進之語，則是硬憑實力可知。已哄得他來抵翦，我何須更去翦他，大進殺之，豈不直截痛快，依原註丁字回頭，則翦他無疑。然亦是多此一翦，終以就他翦爲是。

侵他三四尺，低打低揭，連幾下，待他忙時，大進，趁棍進殺。『註』低打低揭最妙。若於此等處，用大挑大劈，則未及敵人忙亂，已已氣吁氣喘，不復有待人餘力。連連揭打，全用手力，身體不起不頓，前手直向敵方支住，後手一拔一按，棍尾上下在二尺以內，務成直綫，偏左或右，即是離了子午，他棍可對準我棍劈下，傷我前手。因我棍已侵入三四尺，他但略進半步，棍尾即可達我前手，儘管我低打低揭，他祇靠棍劈下，我決無可逃。我棍上下成直線，身在棍後，他不誘我離開子午，便靠棍劈下，棍尾亦劈在空處，非但傷不着我手，且不能近我之身。不過我連連揭打時，須旋趕步；旋揭打；旋趕進；惟每趕步，至遠在五寸以內，揭打愈急，趕進亦愈急，方能使他慌亂，若立馬不動，僅以棍尾上下揭打，與他不相干，他安所用其慌亂？故待他忙時句下，有大進之語，可見他未忙時，我已步步小進，祇等他忙，便大踏步殺進。所謂趁棍，乃靠緊他棍

殺去，因兩棍相交，在一條線上，我不折脚穿翻，他棍縱離開子午，我不靠緊他棍殺下，則他亦不能深。卽趁棍進殺，我棍纏定他棍，他卽欲穿翻，我可因勢改爲反殺，他棍抽退不可，急進不能，此之謂困死，彼此一脫橋，則主客之形勢頓易矣。此種手法，亦是棍法中之公式，不可移易者也。若我遇人低打低揭時，手脚不可忙亂，固是當然。但破低打揭，照例利用大劈，與直挑直打，前註中有小沈起破大沈起，此處亦可用大沈起，破小沈起。然折脚進行，與墊步進殺，皆可破低打低揭，惟不可因他趕步進，我卽節節後退，一行退後，卽不可收拾矣。

梗直哄殺去四五尺，任他打或揭，我就尋他虛處，大進殺去。

『註』此條是臨敵時，最普通手法。卽是哄他動，動則有隙，乃乘隙進擊。其或揭或打，皆與我之進擊無關，理法殊平庸易識，初學者亦能道之。然充類至盡，童年學藝，皓首不能盡之，舉棍之法，愈是平庸，愈是難能可貴。此條重要，在哄殺去四五尺，哄殺而至侵入四五尺，則去殺實不遠矣。故不妨任他揭打，祇要他動，卽爲我踏進殺去之機，所謂尋他虛處，其虛處並不待尋也。

凡他棍來，我避他抽退，我急隨殺，極妙。不急不可去。『註』避他抽退，便是不讓他抽退，非避他來棍，而我抽退之也。既不讓他抽退，自當趕急迎殺，不招不架，祇是一下，卽是此類應敵法。亦不問他來棍虛實，兩人舉步動手時間，與同時並舉，相間不容髮，遲則無及，或且轉爲所乘。故曰：不急不可去，惟是以此類手法應敵，最要是眼明手快，來棍虛實，雖可不問，然高低不能不辨也。既彼我動手，與同時並舉，間不容髮，則非但無揣思餘暇，且無審辨來棍高低之餘地，是在臨敵有素，能於敵人神色目光中，得其出手高低之表示，而爲之備，而迎擊之，乃能以此類手法應敵，若胸中毫無成竹，見彼棍打來，漫然同時打去，直是不解武技之人，鬭爭觸鬬之打法耳。何妙之有？余同學中，有解：我避他抽退句，爲他棍打來，我將棍抽退避開者。並謂我急隨殺，爲抽退後，急隨殺，去僅就字句，未嘗不可作如此解法。然果如此應敵，豈非極尋常之打法，且將何以解於不急不可去之句哉？他棍打來，我或限於勢，或限於力，不能應，自當抽退。祇是他打來，我抽退，他始終佔我先着，我如何能急隨殺去？豈他一打之後，卽立住不動，任我自由搏擊乎？此於理不可通，於勢不可能者也。讀前條凡進殺，須急退回丁

字步，方穩，之句。可知一棍打去，不問虛實，不問着否，皆須急退回，故此條從反面重申之，不讓他抽退，急隨殺去，許為極妙。

我大門高進入，丁字牽伏下，他提來，我一牽揭進鑿

『註』千條萬條，總是教人用詐，此條更是詐而又詐。高進入，丁字退，牽棍退，伏下，一牽，一揭，種種舉動，皆是為進鑿地步。屬於他一方面之動作，雖祇他提來三字，然就我一方面之種種動作觀之，他應我之手，決不止此。讀此書者，貴在逐字逐句，設身處地，一一思量其來蹤去跡，然後能心領神會其作用。若僅就字面，忽忽讀過，則是他持棍不動，一由我從高進入，丁字回頭一牽，牽後伏下，他見我伏下，始行提來，而提來後，又立住不動，由我一牽一揭，牽後揭後，繼之以鑿，世豈有如此角勝之棍法耶？且我從高進入，他若無應敵之手，我抽退伏下待之足矣，安所用丁字與牽？而後能伏下也。他應敵之手，可由我一方面之動作，而推測得之。且其手法，簡捷殊甚，彼我工力，正爾相當。惟其工力相當，始得逼出此一鑿之妙着，我大門從高進入，他若舉棍架格，或抽退，或避讓些須，笨拙無論矣。我又焉有用丁字牽伏下之必要也？觀高進入後，繼之以丁字牽伏下，可知我

棍從高進入，他棍卽已向我胸入，或下部點進，並未退讓架格，我棍在高，攻人未著，而人已從低點進，在勢不能不以丁字退囘些須，避其兇鋒。然拳棍臨敵，貴在虛實相倚，因避人兇鋒而退，退本是實，能順勢一牽，則退爲虛矣。牽本是實，牽後卽伏下，則牽又爲虛，而伏爲實矣。但伏安得實，他趕來用殺，我伏在低，勢必能後發先至，亦可不招不架，直起迎鑿之，便捷穩妥，牽揭爲多事矣。惟兩方工力相當，他雖趕來，却不用殺，竟用低打低揭，或雞啄向我頭手點進，且不卽深入，我起則深入，他棍尾下指，我若直起迎鑿，勢必爲他棍所格，而前手正當其棍尾一尺之間，險之至也。故於此時，不能不將伏下之身，略向後仰，隨手將棍一牽，然我用牽，他必不令我牽着，換步穿我小門殺下，於是我之牽後用揭，乃能收勢。一揭卽鑿，憑伏下暴起之勢，他雖欲抽退，或用穿翻洗磕，皆來不及矣。此之謂逼出一妙着也。

我打棍後，繼以殺，殺後，大門卽當採洗，洗而後殺，小門須小牽。

『註』此條無甚深義。書中重困死人棍，所謂打後繼以殺，洗而後殺，皆是此義。然余非主張必困死人棍者，故不多及。

兩棍相交，他抽回伏地，開小門，我直棒，慢慢指去，待他發殺，然後揭牽或剪進殺他。『註』此條不啻爲前條『我大門高進入，丁字牽伏下，他提來，我一牽揭進鑿。』作一反面解釋。他抽回伏地，我若直趕上去，勢必遭他一鑿。惟有棍尾向下，指定他前手，他用牽，我用揭，他在低，任換何種手法，我祇認定他前手剪下，一剪卽進步殺他。

他直殺來，我直殺去，我將脚折過分分，將手反陰陽，蓋殺去。『註』最妙最妙！此之謂墊脚殺，亦名反殺。前註中已屢屢言之。敵人從小門穿我大門，或從大門穿我小門，此種反殺，最爲適用，眞有後發先至之妙。將脚折過分分句，是後脚，不是前脚。蓋殺時，後手握棍兜，在前手脇下，用力略類大剪，而實是反殺。但有時折後脚，不用反殺，看敵人所主地位如何？反正因之變易。如敵人棍尾，在我右方（以右手在前之棍爲標準。）我折後脚殺下，卽非反殺矣。兩人大門對打，他忽然抽棍過我小門，我用此反殺法，百不失一。因他走弓，我走弦，勢必能後發先至。學者但須記取此手，不論正殺反殺，當折後脚時，身宜向上略浮，我棍殺下時，後脚宜墊起，祇脚尖着地，

殺下方能得勢。緣前手直指敵方，低則不能盡殺，高卽難於得力，身一浮；脚一墊；殺下之棍，自不患不重矣。若他直殺來；我直殺去；他折脚在我之先，我折脚已無及，則惟有急坐後脚，將身略向後仰，偷穿過橋，靠他棍反剷下去。不過穿時，換花不可太大，最好挨棍穿過。平日練習旋手，確有火候者，於翻穿極能討巧。反剷時，兩手陰陽亦須反，手法略類反殺，惟用力有區別。反殺身宜上浮；後脚宜墊起；棍頭從上而下，殺下時，頭須隨棍向前一俯，反剷身宜後仰，後脚宜坐下，棍頭從裏至外，前手陽，後手陰，兩手橫平剷去。凡此類手法，難處祇在使全身之勁，貫到棍顛，初學勁未上棍之人，雖明知此種手法，亦決不可用。因偷穿已不容易，穿後更用反剷，十九用不靈活。棍頭已上勁者，縱剷人不着，而一剷之後，卽已回復原狀，後手確能救急，故不慮敵棍之換式接連打來。且此類手法，卽其人勁已上棍，苟未嘗將此手提出，單獨研練，一旦卒然用去，猶時有過火與不及之患，況初學勁未上棍者乎？故初學者，於種種手法，須一一提出，單獨研練，既能手手窮其變化，復可引活勁路，不至臨時牽扯，周身如膠着不靈。惟單獨研練時，不可着意使力，一着意則仍陷於肩背，不能引活，不能傳到棍頭矣。

他將棍打下，丁字回頭伏，我就移脚去，就他尾棍，連打連揭，待

他忙，直進殺。『註』此亦是前條我大門高進入之反面註釋，學者可於此註中推求之，不復贅釋。

凡兇棍打來，我順勢敲一下，就扁身中攔，兼大僻，連連疊革進去，破雞啄亦是如此。『註』前『大門接兇棍有五』一條，已可作此條註釋。『我順勢敲一下』卽是『待他打將到身，用手前一尺，磕他一下。』此手不足爲訓，前註中已詳言之。且兇棍打來，我用扁身中攔，何必於中攔之前，敲他一下，無意識極矣。兼大劈，更是疊床架屋，況加以連連疊革進去。兇棍之兇，安便兇至此乎？破雞啄亦是如此，是指連連疊革進去而言；非指『敲』『攔』『劈』也。與前以翦破雞啄之法同，僻是劈字之誤。

兩人大門，對打連幾下，待他忙時，急抽回，讓弔大進步打。『註』兩人大門對打之時最多，書中屢屢言之。此條之意，重在趁他忙時抽回，他條皆待他忙時進殺。而此獨言忙時抽回者，因對打連幾下，彼此相逼已近，進殺殊不得勢，故抽回後，繼之以大進步打，此不但大門對打爲然，凡換步換式，皆須抽回，然後大進。余意俞虛江先生著

此晉時，必是隨時隨地，偶有所得，卽秉筆記錄，故條文絕少秩序，而毫無精義及笨拙無理之手法，尤層見叠出。蓋當時用以訓練步卒，臨敵不僅是個人生死關頭，故出手必先求能保守自己門戶，次之則將他棍困死，有餘力方進殺，雙方皆係羣鬬，立我左右者，能出手助我，則我苟能將他棍困死，使他無回手抵抗之力，我手卽同時被困，而賴有左右能助我之人，亦無妨礙。前清光緒年間，行伍中盛行南洋器械，其手法蓋較此書中之無精義者，笨拙無理者爲尤甚。

大門起高棍，打移步盤山托。

『註』此條手法，惟行伍中能用。因慮左右無空隙可避讓，他高棍劈而打來，我既不能左右避讓，惟有雙手舉棍腰以當之，任他敲打一下，隨響聲起棍，乘他棍來路，亦高劈而下，此處祇在移步兩字，然笨拙已至無以復加。蓋接應大門起高棍，靈捷穩妥之方法極多，何用此盤山托也，南洋器械中亦多用此法，不足爲訓。

我扁身入，此時不顧性命了，只兩目認他胸前，棍上空急穿上，棍下空急穿下。

『註』此條確是至理，確是不易之言。我既扁身入，彼此逼近，正是性命相撲之時。諺所謂不是魚死，便是網破，此時若稍稍留手

不出，必敗至不可收拾，兩目認人不認棍，亦正是此等時候。

滾是他平直殺來，我棍在高，遂坐下，量離了手前一尺，與他棍尾相遇，順滾至他手，殺他身。剃是他高打來，或高殺來，或他雖把定未動，但棍尾有十字，我用抵尾量一尺之處與他棍尾，或棍中相遇剃下，至他手，殺他身，此滾剃之不同也。然下起磕彈，何以不滾剃，曰：磕既響一聲，恐他棍開或沉，無橋可乘，故必打翦然後殺。

『註』前總歌訣上剃下滾分左右句中，已註其手法，此類手法，應用之道，本極易明，在曾研練有素者讀之，無所用其註釋，門外漢雖讀註釋，亦莫能明其所以然。此書坊本乖誤，每多字句脫落，及前後顛倒之處，一若當時全無校讎者。即如此條，原文爲『二龍爭珠殺，就探下，不用提起棍，此全是手法，前後手俱有法，正敎師董琰父所謂尾相遇，順滾至他手，殺他身，剃是他高打來，或高殺來，或他雖把定未動，但棍尾高有十字，我用棍尾，量一尺之處，與他棍尾或棍中相遇剃下，大小門皆有滾剃，順至他手，殺他身，此滾剃之不同也。下起磕彈，何以不用滾剃，磕

既響一聲，恐他棍開或沉，無橋可乘，故不打蓊然後殺。』云云：乖誤處，在混合前後兩條爲一條，而脫落『滾是他平直打來，我棍在高，遂坐下，量離了手前一尺，與他棍』二十四字。及末句『故必打蓊然後殺，』必誤不。又多出『大小門皆有滾剃順』八字，至二龍爭珠殺一條，脫落之句更多，關係更大，當於下條詳言之。照原文忽忽讀去，亦似可通，祇一按書對習，或逐字而逐句、設身處地研究之，其乖謬無理之處自見矣。此條從防風茅氏武備志敎藝中錄出，足證坊本之誤，有武備志所未載，而乖謬與此條相等者，余識淺不足以糾正之，則概存其原文，不加註釋。

二龍爭珠殺，就探下，不用提起棍，此妙全是手法上，前後手俱有法，正敎師童琰父所謂臨時取力也，我扼他旁，亦是臨時取力，須因悟他臨時取力口訣。

『註』此亦是從敎藝中錄出，原文『此妙全是手法上』脫妙字上字，而正敎師童琰父所謂以下數句俱脫落，臨時取力四字，確是凡百武藝之重要口訣，善武藝者，莫不能知之，而鮮能道之。南拳中所謂寸勁，所謂警勁，皆是臨時取力之勁也。不僅初交手時，臨時取力，手

手是臨時取力。前註中所謂鬆緊，亦正是臨時取力之意，因是臨時用得着時方取力，用時之前之後，乃不取力，故謂之有鬆有緊，此在平日單獨練習時，不可不注意。若一昧使勁，一路拳棍之式，從頭至尾，自以爲未嘗懈鬆半點，實則愈演愈笨拙不靈，故此數語之關係甚大。

但凡打敲採洗，俱用後手功夫，故棍不用提起高。今之欲用力打人者，惟恐棍提起不高，打不重，蓋祇是有前手之力，無後手之功故耳

『註』豈僅打敲採洗，須用後手功夫，玆不過舉其一端也。單頭棍之妙用，全在後手，前手祇是直前當敵，不偏倚，不曲屈，種種作用，胥從後手發生。故單頭棍以左手在前者爲佳，人之右手，莫不較左手靈活而多力，單頭棍既重在不後手，安可以笨滯無力者充之。至於打人不能重，雖與後手之功夫有關，然所患倘盡在後手，乃因全身之勁，未能由肩背傳達於棍頭也。練拳者所患，亦何獨不然，知臨時取力之重要，時時注意此點，其勁乃能過三，勁未過三者，臨敵雖知後手用功之法，打人仍是不得重，欲棍頭上勁，非手手折練時，順用自然之勢不可，一着意使力，則終身不能上勁矣。

把到中間，他打下，我接起，我勿打下，他決再起，卽急再直當去，則他是敗也。『註』理是說得過去，但於事勢，似不可通。臨敵用詐，須用得手手皆若生成，譬如此手，本是實意打去，因未嘗打着，遂急以後手（非前後手、乃後繼之手。）接應，而前此實意打去之手，須使人疑是用詐，有意引其招架式進接，如此方是奇正相生。虛實相倚。豈有安排等待，實在數囘合以前，卽預備打倒中間，他打來，我接起而不打下，以待他再起，我再打下之理？此或是當時俞虛江先生，見諸教師相角，偶然有此一種打法。而收勝利之效，遂援以為例。書中如此類者，頗不少，學者略師其意可耳。

我打他接，我須不與他接着，卽轉挑起進打，或埋下，引他打下，我起接，則為後發先至。『註』此眞是臨敵要訣。所謂轉挑起進打者，卽是急急翻下，從他棍底打進也。我棍打去，他來接，我棍本在上，他棍在下，我若用磕用壓，勢已不能。何也？棍既打去，力亦隨之過去，他來接之力方新，磕壓必不得當，他棍之勢向上，我磕壓不住，他乘勢進鑿，我胸部必受創，於此時用旋手，將棍翻下，繞他棍底偷過，我棍仍在他棍之上。若以生死門論：則我棍

在生門，他棍在死門矣。不過將棍翻下時，須坐實後脚，上身微向後仰，並非怕他棍傷我，因兩棍交點已深，棍尾都侵入有三四尺，非身體向後微仰，恐翻下時，礙着他棍，而翻過之後，進打必須身向前俯，有仰在先，則俯易於得勢，此又理之最顯明者也。凡伏下待人來而反攻之，皆較易得手，然亦是當先審敵之强弱。若敵非魯莽，把棍指定我前手不動，俟我起則急擊，豈非自困之道乎？果能以伏引他打下，則我更何須起接，直暴起擊之，亦是他走弓，我走弦，乃眞後發先至也。

本叢書特創國貨廣告綱刊例

提倡國術之月刊叢書，特創國貨廣告綱，以寓國術國貨兼顧之意。本刊聚萬國要人，各界聞人，力加贊助，推廣之法，特別經緻。銷路普徧於全國之官廳，機關，學校，團體，各界，及世界各國華僑在所地。廣告効力宏大，刊例如下：

地位	面積	價目
封面裏	全面	十四元
底面裏	全面	十四元
封面第二頁	全面 半面 四分之一	十二元 八元 五元
底面第二頁	全面 半面 四分之一	十二元 八元 五元
普通	全面 半面 四分之一	十元 六元 四元
特別	補白	每條三元 每方五元

（一）封面底面裏外均用二色套版印不另取費
（一）代製銅版鋅版費另加
（一）代繪圖樣費另加
（一）惠登廣告者贈本叢書一冊

中華民國二十五年七月十五日出版
國術統一月刊社叢書——第一集 第一冊
本冊中心材料：向愷然著子母三十六棍

主編者 姜俠魂
發行者 國術統一月刊社
發行所 國術統一月刊社
印刷者 上海民光印刷所
分發行所 上海四馬路 羣衆雜誌公司 上海 生活書店 校經山房
分售處 大公報館代辦部 各省各大書局

出版	月出一冊	全年十冊
價目	本冊四角	大洋二元
附註	郵費在內	國外加倍
	郵票代洋以一分五分為限	

社址 上海法租界安納金路元吉里第二號 電話 八二八二一
編輯部 平濟利路景安里第二十四號



